
16+
№18/2021 ● 24 апреля ● Издательский дом «Бурда»
Все краски жизни для тебя!
Лиза®
САМА СЕБЕ КОСМЕТОЛОГ
Скрабы, кремы, маски своими руками
Свиной окорок в глазури
Морковный кулич с изюмом
ISSN 1560-5434
НА РОДУ НАПИСАНО
Какие тайны могут раскрыть генетические анализы
ВЛЮБЧИВАЯ НАТУРА
СТОИТ ЛИ ЗАМУЖНИМ ЖЕНЩИНАМ БОРОТЬСЯ СО СВОЕЙ ТЯГОЙ К ДРУГИМ МУЖЧИНАМ
БУДЬ В КУРСЕ
Страховка от ковида для тех, кто едет в отпуск
В два счета. Оплачиваем покупки с помощью QR-кода
МОТИВАЦИЯ НА ЗОЖ
Что на самом деле мешает нам изменить привычки
Рацион
Актуально
СО СВЕТЛОЙ ПАСХОЙ!
★ Праздничное меню для всей семьи
★ Украшаем дом в народных традициях
ДАЕТ ЭНЕРГИЮ И СЖИГАЕТ ЖИР:
как пить кофе с пользой для здоровья





ЮБИЛЕЙНАЯ
РУССКАЯ
МУЗЫКАЛЬНАЯ
ПРЕМИЯ
ТЕЛЕКАНАЛА

RU TV

10 ЛЕТ ВМЕСТЕ! ПОЕХАЛИ ДАЛЬШЕ!

CROCUS CITY HALL



Главный редактор журнала «Лиза» и lisa.ru
Алёна Александрова

ДОРОГАЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦА,

когда хочется начать питаться правильно, заняться спортом и сбежать от вредных привычек, главное – найти мотивацию. Первым шагом станет материал на с. 32, а вторым – наш специальный выпуск «Здорово живём», который, кстати, уже в продаже.









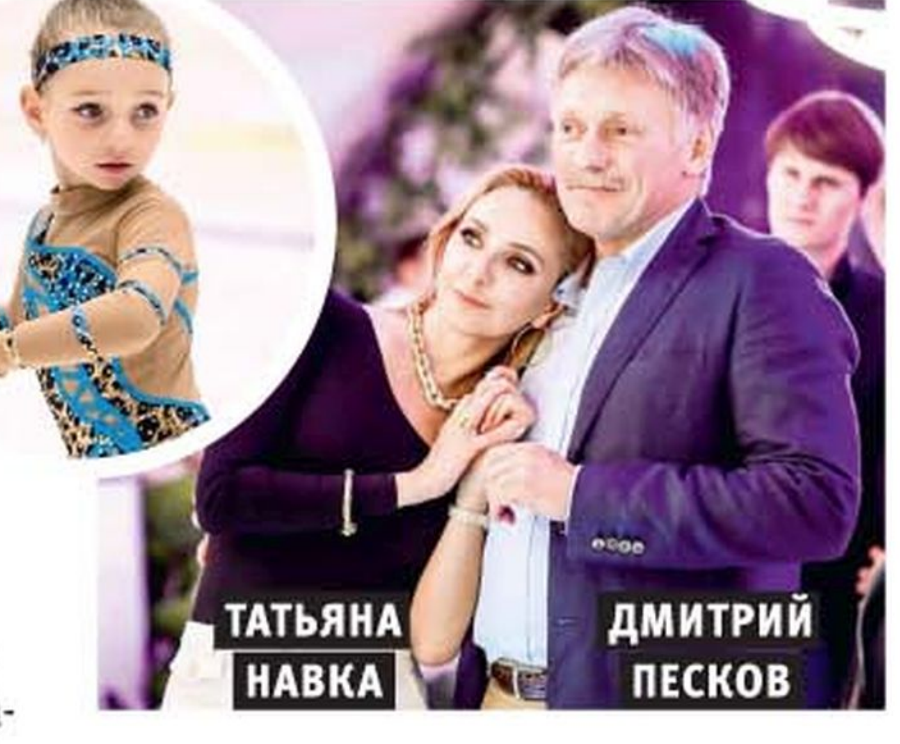


НЕ ПРОПУСТИ

следующий номер 1 МАЯ







СЮЖЕТ НЕДЕЛИ

БЫВАЕТ!

ДОЧЬ ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКИ И ПРЕСС-СЕКРЕТАРЯ ПРЕЗИДЕНТА РФ Надю Пескову засудили на соревнованиях по фигурному катанию. «Многие пишут: мол, конечно, при таких маме и папе – только первые места, но вот вам яркий пример другого», – поделилась Татьяна Навка. На первенстве Московской области среди юниоров Наде присудили лишь 6-е место, а все из-за технической ошибки камеры, не зафиксировавшей, как девочка докрутила элемент, в итоге – минус баллы за технику. «Но мы не топаем ножками, для нас это стимул для дальнейшего развития», – заключила Навка.

ТАТЬЯНА НАВКА

ДМИТРИЙ ПЕСКОВ

МОТОР!





17 ЛЕТ СПУСТЯ

СПЕЦВЫПУСКУ ЛЕГЕНДАРНОГО СЕРИАЛА «ДРУЗЬЯ» – БЫТЬ!

Первыми снимками со съемок поделились Мэттью Перри (Чендлер) и очевидцы процесса. Знаменитый фонтан из заставки тоже попал в кадр, а вот сюжет пока засекречен. Известно лишь, что Дженнифер Энистон и К° встретятся в новой серии именно как актеры, а не как их экранные персонажи.

САМЫЕ ГОРЯЧИЕ ТЕМЫ НА САЙТЕ LISA.RU

#ПСИХОЛОГИЯ
8 НЕОЖИДАННЫХ ПРИЗНАКОВ *высокого интеллекта*

#ГОРОСКОП
КАК НЕ ПРОЖИТЬ МАМИНУ ЖИЗНЬ: переписываем негативный сценарий

#МОДА
НА ПРОБЕЖКУ, В ЗАЛ ИЛИ НА ВЕЧЕРИНКУ: ***тренды спортивной одежды*** **ВЕСНА-ЛЕТО 2021**

#КРАСОТА
ЕСТЬ ВОПРОС: ***ПРАВДА ЛИ, ЧТО ШАМПУНИ 2 В 1 ВРЕДЯТ ВОЛОСАМ***



РАССКАЖИ, О ЧЕМ БЫ ТЕБЕ ХОТЕЛОСЬ ПРОЧИТАТЬ В ЖУРНАЛЕ И НА САЙТЕ, ИЛИ ПРИШЛИ ЯРКУЮ ИСТОРИЮ О СЕБЕ: LISA-MAGAZINE@BURDA.RU

Фото: А. Платонов; Shutterstock/Fotodom.ru; Instagram

ЭТО ВСЕ О НИХ



«КОРОЛЕВА»

Фильм 2006 года выхватывает лишь один период из жизни Елизаветы II – несколько дней после смерти принцессы Дианы. Это был переломный момент для монархини, ведь почти впервые в истории ее правления народ ненавидел свою королеву. В главной роли – великолепная Хелен Миррен.



«КОРОНА»

Драматический сериал, посвященный правлению Елизаветы II, начиная с коронации. Важные события в стране, отношения с мужем, сестрой и детьми, выбор между семьей и долгом. Каждый аспект слегка драматизирован – все-таки нужно помнить: это вымысел авторов. Всего пока вышло 4 сезона.



«ПЛАТЬЕ КОРОЛЕВЫ»

Роман Дженнифер Робсон – трогательная история об одном из самых известных свадебных платьев XX века – платье королевы Елизаветы II – и о талантливых женщинах, которые воплотили ее прекрасную мечту в реальность.



БЫТЬ РЯДОМ ВСЕГДА

«Одна...» Лаконичность этого заголовка в британской газете только подчеркивает всю трагичность момента. Не дожив всего два месяца до 100 лет, скончался супруг королевы Елизаветы II принц Филипп, герцог Эдинбургский. Они прожили вместе 73 года...

73 ГОДА – это целая жизнь человека, в которой, наверное, было все: и счастье, и горе, и обиды, и много радостных моментов. У нее самоотверженное служение своему народу, а у него – бесконечная преданность своей королеве.

НЕ ПАРА

13-летняя Елизавета влюбилась в 18-летнего кадета морского колледжа с первого взгляда. И как можно было не влюбиться, когда перед тобой высокий, статный «голубоглазый викинг», еще и королевских кровей? Он был сыном греческого принца и немецкой принцессы, состоял в родстве с датскими монархами, приходился правнуком английской королеве Виктории (да, с Елизаветой они дальние родственники). К тому же Филипп был потомком российского императора Николая I. Интересный факт: когда проводили экспертизу останков Николая II и его семьи, кровь для сравнения ДНК ученые брали в том числе и у принца Филиппа.

Одно «но»: у столь высокородного принца не было королевства, лишь 12 пенсов в кармане. После свержения монархии в Греции его семье пришлось бежать из страны. Теперь он мог рассчитывать только на помощь английской родни и самого себя. Родители Елизаветы были категорически против брака с нищим родственником, но будущая королева уже тогда отличалась железной волей. Во время войны, когда Филипп служил на Тихом океане, между молодыми людьми завязалась переписка. Говорят, Елизавета первая призналась юноше в любви. В 1946 году Букингемский дворец объявил о помолвке.

МУЖ КОРОЛЕВЫ

Пышная свадебная церемония, которая стала долгожданным событием в стране, приходившей в себя после войны, состоялась 20 ноября 1947 года. Чтобы жениться на наследнице британского престола, Филиппу пришлось сменить веру предков (из православия он перешел в англиканство), отказаться от всех титулов и взять другую фамилию. Отныне он принц Филипп Маунтбеттен, герцог Эдинбургский.

Пока Елизавета была всего лишь наследницей престола, молодая семья вела достаточно традиционную жизнь. Будущая королева исполняла роль хранительницы домашнего очага, преданно заботилась о супруге. Принцесса даже решилась отправиться с Филиппом к месту его службы – в гарнизон на Маль-

те. Маленького сына Чарльза, а потом и дочь принцессу Анну они оставили на попечение бабушки и дедушки в Англии.

Все изменилось в 1952 году, когда скончался отец Елизаветы Георг VI. Отныне она становилась королевой, а Филипп, по сути, ничего не решающей «второй половинкой» монарха – «лишь супругом», который по этикету всегда должен был следовать на шаг позади своей жены. Унизительное положение для командира корабля, офицера и еще недавно полноправного главы семьи. Но Филипп понимал, что так будет, и хорошо знал, что такое долг. Он был первым, кто после коронации преклонил колено перед Елизаветой и принес клятву верности своей королеве.

Единственное, что несказанно расстраивало принца, – детям не дали его фамилию, а еще он был вынужден оставить службу, чтобы быть всегда рядом с королевой. Как утверждают биографы, в семье стали все чаще вспыхивать ссоры, Филипп срывался на жене. Поползли слухи о романтических увлечениях принца. Но королева игнорировала сплетни. Для себя она сразу решила, что пока она восседает на британском троне, в семье есть только один глава – и это Филипп. Он принимал все важные для семьи решения, занимался воспитанием детей. И служил короне, конечно. Посещал многочисленные мероприятия, вместе с королевой совершал государственные визиты. Под его патронажем находилось больше 800 благотворительных и общественных организаций. Был ответственным отцом, любящим дедушкой и обожаемым прадедушкой. У него было 4 детей, 8 внуков и 9 правнуков.

Да, он был на шаг позади своей королевы, но всегда рядом – 73 года, 4 месяца и 20 дней...



Фото: Shutterstock; Reginald Davis/Fotodom.ru; PR

ЦИТАТЫ



НЕПОЛИТКОРРЕКТНЫЙ ФИЛИПП

Принц Гарри назвал своего дедушку королем стеба. И действительно, Филиппа отличало своеобразное чувство юмора: едкое, хлесткое, провокационное. Вспоминаем его самые остроумные цитаты.

ИЗ ПУБЛИЧНОЙ РЕЧИ: «Мое незыблемое правило – начинать речь с лести, чтобы меня простили, когда я что-нибудь ляпну».

НА ВЫСТАВКЕ ПРИМИТИВНОГО ИСКУССТВА ДРЕВНИХ ЭФИОПОВ: «Что-нибудь подобное могла бы притащить моя дочь с урока по рисованию».

ВО ВРЕМЯ ЭКОНОМИЧЕСКОГО КРИЗИСА В 80-Е ГОДЫ: «Раньше все твердили, что нужно больше отдыхать. А теперь жалуются, что остались без работы».

В РАЗГОВОРЕ СО СТУДЕНТОМ, ПУТЕШЕСТВОВАВШИМ ПО ПАПУА-НОВОЙ ГВИНЕЕ: «Так значит вам удалось остаться несъеденным?»

В ХОДЕ ОФИЦИАЛЬНОГО ВИЗИТА В КИТАЙ ОН ЗАМЕТИЛ ГРУППЕ БРИТАНСКИХ СТУДЕНТОВ: «Если вы здесь останетесь подольше, то у всех вас глаза станут раскосыми».

НА ВОПРОС ЖУРНАЛИСТА О ТОМ, КОГДА ПРИНЦ ЧАРЛЬЗ УНАСЛЕДУЕТ ПРЕСТОЛ: «Вы спрашиваете меня, собирается ли королева умирать?»

В РАЗГОВОРЕ С АВСТРАЛИЙЦЕМ, КОТОРЫЙ ПРЕДСТАВИЛ СВОЮ ЖЕНУ, доктора философии, и отметил, что она гораздо важнее него самого: «Ах, да, в нашей семье такая же проблема!»

В 2001 ГОДУ, НА ОДНОМ ИЗ КОРОЛЕВСКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ, наблюдая за выступлением Элтона Джона, он произнес следующее: «Я хотел бы, чтобы он выключил микрофон».

«КОГДА МУЖЧИНА ОТКРЫВАЕТ ДВЕРЬ МАШИНЫ ПЕРЕД СВОЕЙ ЖЕНОЙ, у него либо новая машина, либо новая жена».





GENNY

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Скажем прямо: в этом сезоне идеальное платье найдет для себя каждая. Никогда еще не было такого стилевого разнообразия среди самых топовых моделей одновременно.



Фото: PR


TRUSSARDI


СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА


WOLFORD


UTERQUE


BURMATIKOV, FABERLIC

БРОСИЛИ ВЫЗОВ

ЖЕНСТВЕННОСТЬ, ЛЕГКОСТЬ И ПРОВОКАЦИЯ – ТРИ ГЛАВНЫХ ОРИЕНТИРА.

Хочется добавить романтики – обрати внимание на полупрозрачные ткани, кружевные отделки и струящийся крой. Готова демонстрировать ножки – смело выбирай дерзкое мини, сегодня это must have. Платья-рубашки в стиле милитари тоже на особом счету у дизайнеров: строго и сексуально. «Сыграть принтом» в этом сезоне тоже можно – не бойся ярких и даже кричащих решений.


MASSIMO DUTTI


GENNY


COS

ДОРОГОЙ ДЛИННОЮ

Комбинезон – своеобразная капсула для тех, кто ценит время, комфорт и практичность. Про безупречный вкус тактично промолчим, ведь все очевидно без лишних слов.



Комбинезон
Pinko



Браслет
Coccinelle

Очки
Genny

Сумочка
Guess

Серьги
Ювелирочка

Ремень
The Kooples

Сандали
Geox



Туфли
Pinko

Фото: PR



1 МЕЖДУ НАМИ

Мицеллярный гель для интимной гигиены EVO Intimate с особо деликатной формулой разработан специально для повседневного применения. Он содержит молочную кислоту и экстракт овса, гипоаллергенный и имеет оптимальный для ежедневной гигиены pH 5,2.

2 САМАЯ СОЛЬ

Антицеллюлитный скраб Coffee Cocktail от Epsom.pro на основе английской соли Epsom и молотого кофе с эфирным маслом апельсина и виноградной косточки бережно отшелушит кожу, выровняет ее цвет и фактуру и избавит от отеков.



4 НА ПЯТЕРКУ

Благодаря обновленной формуле и уникальной щеточке многофункциональная тушь для ресниц 5 в 1 THE ONE WonderLash от Oriflame сделает ресницы до 16 раз объемнее и до 68% длиннее. Она также подарит им изгиб, разделение и бережный уход. Тушь не смазывается, не осыпается, не оставляет комочков и не утяжеляет ресницы.



5 ДОБРОЕ УТРО

Гель для душа серии Go Happy от Fa подойдет девушкам, которые любят яркие и энергичные ароматы. В серию также вошли антиперспиранты, обеспечивающие надежную защиту от пота и запаха до 48 часов и не оставляющие следов на одежде.



3 ЯРКИЕ МОМЕНТЫ

Дизайнеры «Ювелирочки» создали коллекцию «Сияй», объединившую основные тренды сезона: асимметрию, объем, геометрию и разнообразие красок. Ключевым элементом коллекции стали цирконы тропических (фуксия, охра, индиго и лайм) и спокойных оттенков (прозрачный, светлый, черный). Яркие кольца, серьги и подвески добавят оригинальности повседневному образу.



СПРОСИ ЭКСПЕРТА

Пиши на lisa-magazine@burda.ru



Вадим ЧАРИКОВ, *врач косметолог-дерматолог, трихолог, лазеротерапевт клиники Dr. Эстетик*

Почему «плывет» овал лица и как его вернуть?

Елена, г. Москва

В молодости нечеткость овала связана с особенностями строения или с неправильным прикусом. С возрастом причинами могут быть неправильная осанка (сутулость приводит не только к искривлению позвоночника, но и к опущению контуров лица), малоподвижный образ жизни, привычка сидеть, склонившись над телефоном (мышцы меняют положение, подтягивая за собой соседние ткани, в результате пропадает тонус и появляется двойной подбородок) и возрастные изменения после 35 лет.

Вернуть молодой овал всего за одну процедуру поможет СМАС-лифтинг. Чтобы процедура была эффективной и безопасной, необходимо сначала провести УЗИ кожи и определить глубину залегания SMAS-слоя, которая индивидуальна для каждого пациента. Для этого лучше выбирать аппарат, который имеет полноценную встроенную систему для ультразвуковой диагностики кожи высокого разрешения, например, Doublo HIFU. СМАС-лифтинг можно делать круглый год, эффект после него нарастает 3–6 месяцев и сохраняется 1–3 года.

Также вернуть четкость овалу помогут контурная пластика, микроигольчатый RF-лифтинг и тредлифтинг. Контурная пластика восполняет недостающий объем за счет введения препаратов-филлеров на основе гиалуроновой кислоты и гидроксиапатита. Микроигольчатый RF-лифтинг стимулирует выработку нового коллагена, а при тредлифтинге осуществляется подтяжка лица за счет введения под кожу хирургических нитей из полимолочной кислоты.

Фото: PR



ANTI-AGE МАСКА ИЗ ХУРМЫ

Хурма богата бета-каротином – источником витамина А, который нейтрализует действие свободных радикалов и защищает кожу от фотостарения. Также этот витамин борется с сухостью и предотвращает появление морщин, ускоряет заживление кожи и повышает ее тонус.

ИНГРЕДИЕНТЫ: • **мякоть 1/2 хурмы** • **1 ст. л. жирных сливок** • **1/4 ч. л. оливкового масла**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешай все ингредиенты до однородной консистенции и нанеси на очищенную кожу на 15 минут. Смывай маску теплой водой.

САМА СЕБЕ КОСМЕТОЛОГ

Если есть время и желание, то почему бы не побаловать кожу масками и скрабами собственного приготовления? А какой у большинства из них аромат!..

МАСКА ДЛЯ РУК ИЗ ВИНОГРАДА

В кожице винограда содержатся фитостерины и воски, которые обладают мощным антиоксидантным действием. А жирная сметана хорошо напитает тонкую нежную кожу рук.

ИНГРЕДИЕНТЫ: • **6 ягод винограда** • **1 ст. л. жирной сметаны** • **1/2 ч. л. персикового масла**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ягоды измельчи вилкой, сметану взбей с маслом. Смешай все ингредиенты и нанеси на кожу рук, втирая маску массажными движениями. Надень полиэтиленовые перчатки. Через 15 минут смой маску. Нанеси любой крем.

МАСКА ОТ АКНЕ ИЗ ГРЕЙПФРУТА

Высокая концентрация витамина С делает грейпфрут прекрасным средством от акне. Также он помогает бороться с серым цветом лица и пигментацией.

ИНГРЕДИЕНТЫ:
• **1/2 ст. л. сока грейпфрута** • **1 яичный белок** • **мягкий творог**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Белок взбей в пену, аккуратно добавь сок и мягкий творог до загустения маски. Наноси на 25 минут.





СКРАБ ИЗ ОВСЯНКИ

Овсянка является природным абсорбентом и эксфолиантом. Она поможет очистить поры, вернуть тусклой коже сияние и благодаря содержащемуся в ней цинку уменьшить высыпания. Мед усилит противовоспалительный эффект, а йогурт «подкормит» микробиом кожи и укрепит ее иммунитет.

ИНГРЕДИЕНТЫ: • **1 ст. л. перемолотой овсянки** • **1 ст. л. йогурта** • **1 ч. л. меда**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешай все компоненты и после того, как умоешься своим привычным средством, аккуратно потри кожу скрабом.



МАСКА ОТ МОРЩИН ИЗ КРАХМАЛА

Такую маску даже называют альтернативой ботокса: она подтягивает и выравнивает кожу. А еще она хорошо заменяет основу под макияж: после нее декоративная косметика ложится идеально. Секрет не только в разглаживающем, но и в питательном действии крахмала, которое оказывают мед и сметана. А еще благодаря витаминному составу они улучшают цвет лица.

ИНГРЕДИЕНТЫ: • **1 ч. л. сметаны** • **1 ч. л. картофельного крахмала** • **1 ч. л. меда** • **2 ст. л. негазированной воды**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разведи крахмал водой и поставь на медленный огонь загустевать. Когда крахмал остынет, подмешай в него мед и сметану. Наноси на 15 минут. После умывания протри лицо тоником и нанеси увлажняющий крем.

ПУЗЫРЬКОВАЯ МАСКА С УГЛЕМ

Глина и уголь по отдельности хорошо очищают кожу. Но вместе с перекисью они показывают настоящие чудеса детокса: удаляют все загрязнения из пор, стягивают их, матируют кожу. Пузырьки воздуха, которые активно образуются благодаря перекиси, улучшают насыщение кожи кислородом, так что после маски она сияет.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Измельчи вилкой уголь, разведи его перекисью и добавь глину, тщательно размешивая. Наноси на кожу на 10 минут, избегая зоны вокруг глаз. За минуту до умывания аккуратно потри маску руками.

ИНГРЕДИЕНТЫ:
• **3 таблетки активированного угля** • **4 ч. л. перекиси** • **1,5 ч. л. голубой глины**



МАСКА С ЯБЛОКОМ ДЛЯ ДЕКОЛЬТЕ

В сыром картофеле содержится много витамина С, который хорошо отбеливает кожу. Благодаря кальцию и калию он полезен для нежной сухой кожи – помогает деликатно ее восстановить. По этой причине картофельные маски применяются для зоны шеи и декольте, а также рук, где кожа более тонкая, чем на лице, и склонна к сухости. В сочетании с зеленым яблоком, богатым бета-каротином, картофель еще активнее омолаживает кожу: разглаживает морщинки, восстанавливает тон.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоко очисти от кожуры и натри на мелкой терке, чтобы получилась кашица, или измельчи в блендере. То же самое проделай с сырой картошкой. Смешай оба пюре и наноси маску на зону шеи и декольте. Положи сверху пищевую пленку, чтобы маска хорошо держалась. Смывай ее через 20 минут теплой водой.

ИНГРЕДИЕНТЫ:
• **1 небольшое зеленое яблоко** • **1 небольшая картофелина**





Не навреди!

КАКИМИ БЫ ЗАМАНЧИВЫМИ ТЕБЕ НИ КАЗАЛИСЬ МНОГИЕ РЕЦЕПТЫ, НЕ ВСЕ ИЗ НИХ СТОИТ ПРИМЕНЯТЬ. Есть целый список ингредиентов, которые сами по себе не опасны, но на коже могут давать нежелательную реакцию.

НАПРИМЕР, ЛИМОН ЯВЛЯЕТСЯ ОТЛИЧНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА. Это кладезь фолиевой, аскорбиновой и пантотеновой кислот, а также токоферола, тиамина, ретинола, молибдена, цинка. Но для кожи лимон опасен тем, что повышает ее фоточувствительность и провоцирует появление пигментации.

ТАКЖЕ СТОИТ АККУРАТНЕЕ БЫТЬ С ВАЗЕЛИНОМ. Его нередко советуют добавлять в увлажняющие маски, так как он действительно хорошо удерживает влагу в коже и быстро улучшает ее внешний вид. При этом он забивается в поры и трудно удаляется из них. А это чревато развитием воспалений и появлением акне.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; Mara Zemgaliete/Mariusz Blach/showcake/tashka2000/Владимир Солдатов/Pixel-Shot/stock.adobe.com

СИЛА МЕТАЛЛА

Как подобрать свой оттенок золотых теней, с чем их сочетать и как правильно наносить?



Виктория МОИСЕЕВА,
официальный эксперт бренда essence в России

НАСКОЛЬКО АКТУАЛЬНО ЗОЛОТО В МАКИЯЖЕ?

Золотые акценты в макияже глаз не сдают своих позиций и по-прежнему актуальны. От сезона к сезону меняются лишь нюансы нанесения и текстуры золотых теней. Для дневного макияжа лучше использовать технику wash of color, создающую легкую дымку на веках, растушевывать тени по стрелке или использовать легкий хайлайтер. Для вечернего образа можно заменить тени насыщенным тинтом и нанести его на все веко или нарисовать сплошную стрелку. А еще золотые тени можно использовать в качестве хайлайтера.

КОМУ ОНИ ИДУТ?

Золотых оттенков так много, что практически каждая из нас подберет свои. Но их обязательно нужно сочетать с ухоженными бровями и легким безупречным тоном. Пожалуй, с осторожностью пользоваться золотыми текстурами следует только девушкам с очень светлой кожей, так как они еще сильнее подчеркнут бледность и «потеряются» на лице. Для такой кожи предпочтительны жемчужно-золотые оттенки теней, также не помешает проработать ее легким бронзером.

КАК ПОДОБРАТЬ СВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ОТТЕНОК?

При правильной коррекции лица и идеальном тоне кожи можно использовать любые оттенки золотых теней. Новичкам лучше начинать с классического цвета (насыщенного, искрящегося, с теплой медовой ноткой) и выбирать пигменты или рассыпчатые тени. Пигменты легко нанести точечно: в уголок или только в складку глаза, распределить по всему подвижному веку или добавить в центр века сияющий акцент.

С КАКОЙ КОСМЕТИКОЙ СОЧЕТАТЬ ЗОЛОТЫЕ ТЕНИ?

Они «дружат» с коричневым, бронзовым, черным оттенками. Но особенно стильно и выразительно смотрится сочетание золотых теней и бирюзового или винного кайала на слизистой глаза.

НА БАЗУ
Золотые тени не будут забиваться в складку века и осыпаться, если нанести их после праймера.



КСТАТИ...
Для нависшего века выбери золотой смоки айс, опущенные уголки век поможет приподнять стрелка.

Молодым девушкам такой цветовой микс можно использовать даже в дневном макияже, всем остальным рекомендуются все-таки более классические сочетания.

С КАКИМИ ПОМАДАМИ ПОЛУЧИТСЯ ЛУЧШЕЕ СОЧЕТАНИЕ?

К золотым теням и подводкам отлично подходят полупрозрачные розовые и коралловые помады, блески, тинты. Можно даже использовать бронзовые оттенки помад, но опять-таки – с осторожностью для светлой кожи. И следует знать, что темные помады всегда подчеркивают оттенок зубов. Поэтому их можно смело использовать в том случае, если ты можешь похвастаться белоснежной улыбкой, а в остальных лучше отдать предпочтение нейтральным оттенкам.

МОИ ДРАГОЦЕННЫЕ

Выровняй цвет лица легким тональным кремом. Нанеси кремовые сияющие румяна персикового или кораллового оттенков. Сухие тени с эффектом металлик разведи «Дюралайном» (специальной жидкостью, повышающей стойкость теней) и наноси широкой кистью. После их высыхания нарисуй широкую стрелку жидкой подводкой и накрась ресницы тушью. Заверши образ помадой нежного оттенка.





ПРОСТО БЛЕСК

Нанеси плотный тональный крем со средней степенью покрытия. Вместо румян можешь использовать тинт для губ. Подчеркни слизистую нижнего века карандашом – коричневым, бирюзовым или цвета морской волны – и растушуй линию золотыми тенями. Получится интересный «перевернутый смоки». На все верхнее веко нанеси золотые тени и растушуй их к бровям. Для эффекта «зацелованных губ» понадобится тинт или очень стойкая жидкая матовая помада. Наноси ее от центра губ, растягивая цвет к краям и распределяя текстуру подушечками пальцев.



1. *Палетка хайлайтеров Halo Glow Highlighter Duo* **Smashbox.**
2. *Палетка теней Out In The Wild Eyeshadow Palettes, № 02 Don't stop beleafing!,* **essence.**
3. *Верхнее покрытие-блеск Stardust Diamond Topper* **Rude.**
4. *Жидкие тени для век «Звездная коллекция», оттенок «Царица Нефертити»,* **Avon.**
5. *Четырехцветные тени для век Ombre 4 Couleurs, № 04 brown sugar gradation,* **Clarins.**
6. *Тени для век Color Strike, оттенок 35 Flash,* **Maybelline NY.**
7. *Тени для век Dazzleshadow Extreme, оттенок Yes To Sequins,* **MAC.**
8. *Тени Vamp! Extreme Eyeshadow, оттенок 001 Extreme Gold,* **PUPA.**

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; evgeniyasht19/stock.adobe.com; PR

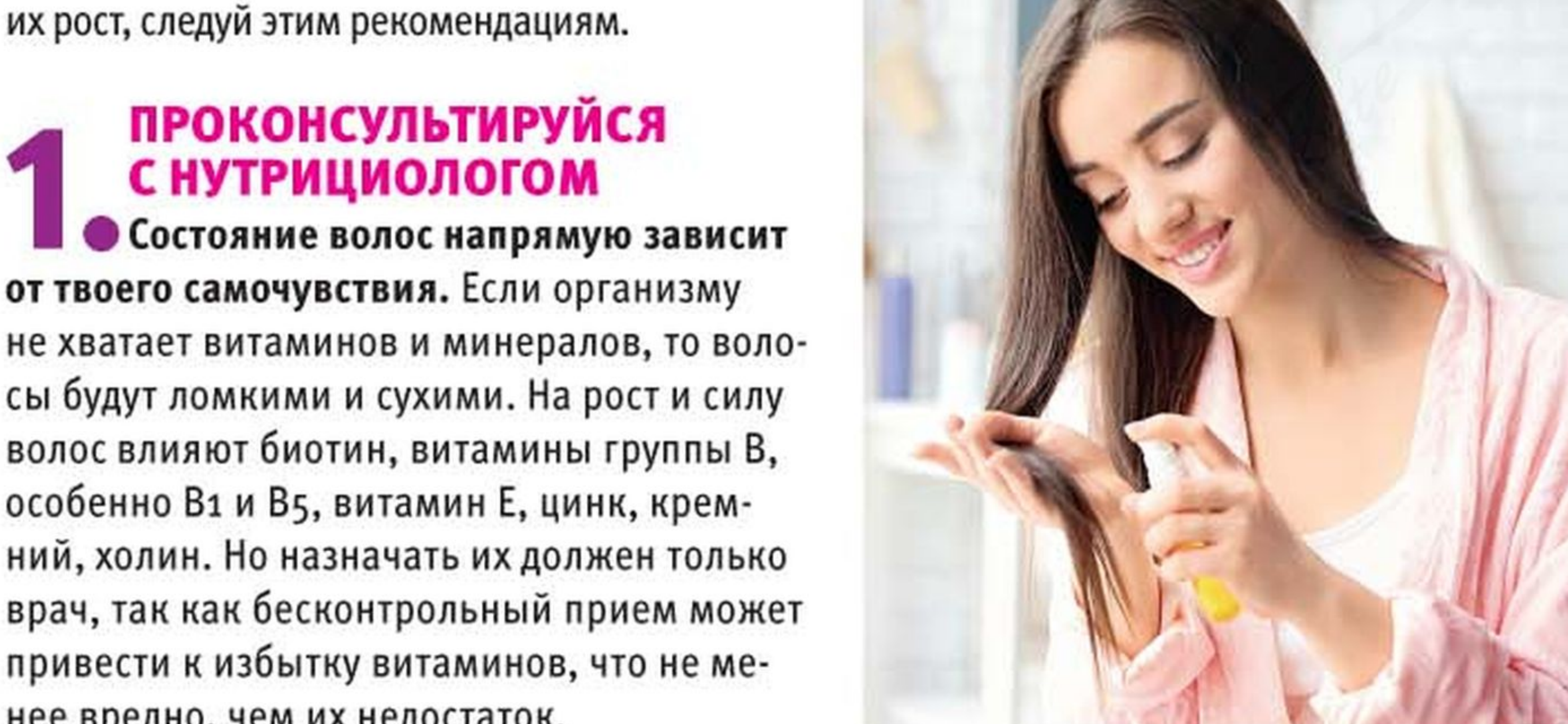
ВОТ ЭТО ОТРОСЛИ!

Может ли стрижка повлиять на рост волос и что надо делать, чтобы они стали крепкими и здоровыми?



Анна ПИНЕС, *топ-колорист, основатель образовательного проекта для парикмахеров и международной франшизы Hair Expert*

Говорят, чтобы волосы росли быстрее, надо чаще стричься. На самом деле на их структуру и скорость роста влияют гены, а не ножницы парикмахера. Стричься тоже надо: например, чтобы предотвратить повреждение волос. Подравнивай кончики раз в 2–3 месяца, и волосы будут выглядеть более ухоженными. А чтобы ускорить их рост, следуй этим рекомендациям.



1. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙСЯ С НУТРИЦИОЛОГОМ

Состояние волос напрямую зависит от твоего самочувствия. Если организму не хватает витаминов и минералов, то волосы будут ломкими и сухими. На рост и силу волос влияют биотин, витамины группы B, особенно B1 и B5, витамин E, цинк, кремний, холин. Но назначать их должен только врач, так как бесконтрольный прием может привести к избытку витаминов, что не менее вредно, чем их недостаток.

2. СКОРРЕКТИРУЙ ПИТАНИЕ

Волосы на 85–90% состоят из кератина – белка, отвечающего за их прочность. Соответственно, для его образования нужно также потреблять достаточное количество белковой пищи: мяса, рыбы, молочных продуктов и орехов.

3. НАНОСИ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УХАЖИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА

Их еще называют стимуляторами роста, так как они усиливают кровоснабжение волосяных луковиц и тем самым улучшают поступление в них полезных веществ. Выбирай стимуляторы роста, содержащие три наиболее важные для волос аминокислоты: аргинин, лизин и аспарагиновую кислоту. После нанесения помассируй голову кончиками пальцев, и можешь делать такой же массаж, когда наносишь шампунь.





4. ПРОЙДИ КУРС МЕЗОТЕРАПИИ ИЛИ ПЛАЗМОЛИФТИНГА

Это процедуры, которые назначает трихолог. Кому какую – зависит от состояния волос. Мезотерапия больше подходит при сильном выпадении волос, помогая остановить его. Во время процедуры тонкими иглами под кожу головы вводится специальный лекарственный препарат, состав которого врач определяет индивидуально по проблеме. При плазмолифтинге вместо лекарства вводится плазма из крови пациента. Процедура помогает в целом улучшить состояние волос и положительно влияет на их рост.

ДОМАШНИЕ РАДОСТИ

Часто причиной выпадения волос является их механическое повреждение. Например, если они сухие и спутанные, во время расчесывания вероятность их выпадения увеличивается. Обеспечь сухим волосам глубокое питание (если они тонкие, выбирай легкие текстуры), а жирным – качественное очищение, чтобы предотвратить появление перхоти.









1. *Кондиционер питательный Luminous Nutrition с аргановым и миндальным маслами,* **TRESemmé.**
2. *Бессульфатный мягкий шампунь для ежедневного использования Node с гидролизатом протеина,* **Bioderma.**
3. *Шампунь, стимулирующий рост волос, для жирной кожи головы, с витаминами B6, B15, E и PP,* **Ilona Lunden.**
4. *Шампунь от перхоти «Циновит» с цинк пиритионом и климбазолом,* **«Фармтек».**
5. *Восстанавливающая маска Dercos «Нутри Протеин» с маслом пракакси и отрубями киноа,* **Vichy.**

Фото: New Africa/stock.adobe.com; ShutterStock/Fotodom.ru



ЗРИ В КОРЕНЬ

Цвет белков глаз часто указывает на то, что у человека развиваются заболевания, – считают врачи. Так, покраснение белков и жжение в глазах может быть признаком конъюнктивита. Бледная, почти белая внутренняя поверхность верхнего века и голубоватые белки говорят о развитии анемии. Пожелтение белков – один из симптомов болезней печени, а красное пятно в глазу может быть предвестником кровоизлияния в мозг.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; Photocreo Bednarek/stock.adobe.com

ПЛАЗМОЙ – ПО ВИРУСУ

Первый в мире зарегистрированный препарат специфического иммуноглобулина для лечения COVID-19 начинают испытывать в клиниках Москвы. Новый препарат «КОВИД-глобулин», разработанный российскими учеными, был получен с использованием плазмы крови москвичей, переболевших коронавирусом. По мнению экспертов, введение препарата помогает организму побороть заболевание и «учит» иммунную систему быстрее создавать антитела к вирусу.



Как не купить поддельное лекарство

Можно ли в аптеке купить фальшивое лекарство? По мнению экспертов, благодаря строгой системе контроля риск этого очень мал. Чаще всего подделки встречаются в интернет-магазинах. Как правило, речь идет о дешевых аналогах дорогих лекарств. Чтобы не купить фальшивку, убедись, что на упаковке есть маркировка, указан срок годности и серия. На лекарствах, выпущенных после июля 2020 года, должен быть DataMatrix код.



Мария АБЛУЧ,
врач-косметолог, дерматолог, рефлексотерапевт

ПРОБЛЕМА –

Слишком сухая или бледная кожа, припухшие следы усталости, недосыпания или погрешностей развивающихся заболеваний. Какие из них могут

Прежде всего на внешности отражаются заболевания кожи. Кожа, как известно, – наш самый большой орган и по площади, и по весу. Она выполняет множество важнейших функций. Основные из них – это защитная и выделительная функции, а также участие в обмене веществ, терморегуляция, синтез витамина D. А еще кожа – это зеркало организма. По ее состоянию можно определить состояние здоровья человека. Многие заболевания внутренних органов, нарушения в обмене веществ, вредные привычки и образ жизни будут отражаться на ее качестве. С другой стороны, здоровый цвет кожи, ее сияние, хороший тонус говорят о том, что организм функционирует нормально.

Внимание: сухость и бледность кожи, появление на ней пигментных пятен, отеки на лице, преждевременное старение, усиление сосудистого рисунка – повод обратиться к специалисту (для начала к дерматологу). Эти изменения могут быть не просто эстетическим дефектом, а симптомом различных внутренних заболеваний. Рассмотрим 5 основных проблем, которые должны насторожить.

СУХОСТЬ И ЗУД КОЖИ

Часто женщины жалуются на ощущение сухости и стянутости кожи, из-за которых приходится постоянно наносить увлажняющее средство. Помимо этого, может беспокоить небольшой зуд. При недостаточном увлажнении кожа выглядит тусклой, менее эластичной, становятся более заметными мелкие морщинки. Причинами сухости кожи могут быть не только агрессивные воздействия окружающей среды и неправильно подобранный уход. Такое состояние бывает следствием эндокринных патологий. Особенно следует обратить внимание на состояние щитовидной железы. Если сухоть и стянутость кожи сопровождаются зудом, это может говорить о наличии некоторых кожных заболеваний.

ЧТО ДЕЛАТЬ? *Исключить заболевания внутренних органов и в первую очередь патологию щитовидной железы. Важно восстановить водный баланс организма. Нужно пить 30 мл воды на 1 кг веса тела. Улучшить внешнее состояние кожи помогут биоревитализация и мезотерапия.*

НАЛИЦО

веки, отекшее лицо. Может, это просто в питании. А может, и признаки отразиться на внешности?

ГИПЕРПИГМЕНТАЦИЯ

Обычно женщины жалуются на изменение оттенка кожи и появление пигментных пятен.

Это может быть реакцией на воздействие УФ-лучей или симптомом внутренних проблем. Прежде всего нужно обратиться к дерматологу. По характеру пигментации врач-косметолог предположит наличие каких-либо заболеваний. Например, пигментация бывает следствием инсулинорезистентности и сахарного диабета. Желтоватый оттенок пятен нередко указывает на развитие заболеваний печени и желчевыводящих путей. Желтоватые пятна на веках могут появляться при нарушении липидного обмена. Распространенный вариант пигментации – мелазма (локальные очаги пигментных образований) – часто появляется в период беременности или приема гормональных препаратов.

ЧТО ДЕЛАТЬ? *Диагностика в этом случае очень важна, так как от нее будет зависеть эстетическая коррекция пигментации. Необходима консультация эндокринолога, гастроэнтеролога, а также биохимический анализ крови, контроль гормонов. Что касается косметологических процедур, то при гиперпигментации успешно применяются фототерапия и различные лазерные шлифовки.*

ИСТОНЧЕНИЕ, ПОРЕДЕНИЕ БРОВЕЙ

Чаще всего оно связано с недостатком микроэлементов и витаминов, таких как витамин D, витамин B12 + фолиевая кислота, а также меди, магния, цинка и селена.

Помимо этого, истончение бровей – один из симптомов заболеваний щитовидной железы. Чуть реже оно может быть вызвано нарушением синтеза половых гормонов.

ЧТО ДЕЛАТЬ? *Обязательна консультация эндокринолога. Врач назначит необходимые для диагностики анализы на микроэлементы и гормоны.*

БЛЕДНОСТЬ КОЖИ И ГУБ

Возможно, это индивидуальная особенность человека (если глубоко расположены сосуды). Но имеет смысл исключить ряд патологий.

В первую очередь различные виды анемий и дефицит микронутриентов. При анемии бледность часто сопровождается слабостью, снижением работоспособности, ухудшается качество волос и ногтей, кожа становится сухой, появляются трещинки на губах, а цвет губ становится очень бледным (при этом изменяется и цвет слизистых).

ЧТО ДЕЛАТЬ? *Чтобы исключить анемию, обязательно обратись к терапевту, сдай общий клинический анализ крови. Для женщин также рекомендуется консультация гинеколога. Если анемии нет и причина бледности кожи связана с нарушением гидролипидной мантии (так называется эпидермальный барьер, стоящий на защите кожи от патогенных микроорганизмов), тогда нужно восстановить этот барьер. Косметолог порекомендует процедуры, улучшающие кровоснабжение тканей, и поможет подобрать правильный домашний уход.*

ОТЕЧНОСТЬ

Проявляется общей одутловатостью лица, а также появлением ярко выраженных «мешков» под глазами.

Такая одутловатость лица особенно часто беспокоит по утрам. Причина может быть банальна: недостаток сна, сидячая работа, злоупотребление соленой и копченой пищей, недостаточное количество воды. Но так нередко проявляют себя и различные гормональные изменения, заболевания почек и патологии сердечно-сосудистой системы. Как правило, в этих случаях так называемая утренняя отечность не спадает в течение дня. При стойких отеках необходимо проконсультироваться с нефрологом, кардиологом и эндокринологом для комплексного обследования организма.

ЧТО ДЕЛАТЬ? *Параллельно с лечением возможных сопутствующих заболеваний важно скорректировать режим дня и питания (исключи копченую и соленую пищу, старайся пить достаточное количество воды). Из косметологических процедур, если к ним нет противопоказаний, отлично работают микротоковая терапия и лимфодренажные массажи.*

Фото: Pixel-Shot/stock.adobe.com

НА РОДУ НАПИСАНО

Какие тайны могут раскрыть генетические анализы?



Инна ХОЛЯНДРА,
врач-генетик, эксперт лаборатории MyGenetics

Самый короткий путь к познанию себя (не в эзотерическом, а в прикладном смысле) открывают популярные сегодня генетические тесты. Благодаря им мы можем находить ответы на самые сложные вопросы и понимать причины самых разных состояний.

Есть множество способов проведения генетического анализа. Каждый из них отвечает собственной цели. Самым высокоточным является ПЦР-метод (ПЦР– полимеразная цепная реакция). В зависимости от цели исследования из 20 000 генов подвергаются анализу именно те (от 8 до 34 генов), которые несут практическую информацию об особенностях организма. Но важно понимать, что генетические тесты не диагностируют текущие заболевания, а выявляют предрасположенность к ним и указывают на индивидуальные особенности, связанные с питанием и физическими нагрузками. В каких сферах они могут нам помочь? Да практически в любых!

ГЕНЫ ОПРЕДЕЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА на **40%**, ещё **50%** зависит от образа жизни человека (привычки, питание, спорт, экология) и только 10% – от оздоровления и лечения.



ТВОИ БЬЮТИ-ПОМОЩНИКИ

КАКОЙ КРЕМ ВЫБРАТЬ? ЧТО ЛУЧШЕ ДЛЯ МЕНЯ – БОТОКС ИЛИ ГИАЛУРОНКА?
Выбор правильных уходовых средств и процедур, подходящих именно тебе, часто становится настоящей проблемой. Рекомендации подруг, модных журналов и бьюти-блогеров не всегда работают: что подходит одному типу кожи, для другого может оказаться бесполезным, а то и вредным. А все потому, что для грамотного подбора средств мало только внешней оценки. Нужно больше объективных данных. Их и дает генетический тест.

ЧТО ПОМОГАЕТ УЗНАТЬ О КОЖЕ И ВОЛОСАХ АНАЛИЗ ДНК:

- **Внутренние характеристики:** увлажненность и упругость кожи, антиоксидантная защита.
- **Риски возможных осложнений** после «агрессивных» процедур.
- **Сбалансированное питание** с учетом необходимых витаминов, минералов и добавок.
- **Реакцию кожи** на воздействие прямых солнечных лучей.
- **Прогноз возрастных изменений.**
- **Проблемы (акне, угревая сыпь, сухость волос и т. д.) и способы их устранения.**



Персональный отчет ДНК-теста представляет собой полное руководство по уходу за кожей (дерматогенетика), волосами (трихология) и питанию. Это позволит тебе разработать комплекс по уходу за собой на годы вперед, а заодно сэкономить на косметике и инъекциях.

КАКОЕ ПИТАНИЕ МНЕ НЕОБХОДИМО?



ТЕМА ДИЕТ НЕИСЧЕРПАЕМА. МОЖНО ПОТРАТИТЬ МНОГО ДЕНЕГ НА МОДНЫХ НУТРИЦИОЛОГОВ, НО ТАК И НЕ ПОХУДЕТЬ. Можно придумывать себе искусственные ограничения, воспитывая силу воли, а в результате набрать вес. На самом деле нужно просто быть в комфортном весе и иметь нормальный индекс массы тела и не стремиться к навязанным стандартам за счет собственного здоровья. Поддерживать вес в норме и избавить себя от «качелей» (когда цифра на весах меняется то в одну, то в другую сторону) тоже можно с помощью генетического исследования.

КАК ПОМОГАЕТ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ С ПИТАНИЕМ ДНК-ТЕСТ:

- **Определяет реальный источник энергии**: жиры или углеводы.
- **Показывает реакцию организма на молоко,** злаковые продукты, кофе, алкоголь, соль и сахар.
- **Вычисляет индивидуальную потребность в витаминах, минералах** и других питательных веществах.
- **Выявляет особенности восприятия вкусов:** сладкого, жирного, горького.
- **Устанавливает склонность к полноте** и причину набора лишнего веса.

Например, рекомендации по питанию в отчете по результатам теста могут выглядеть так: «Необходим рацион с высоким содержанием белков, низким содержанием жиров, умеренным содержанием углеводов. Исключить лактозосодержащие продукты, ограничить потребление соли». Также в отчете будет указана суточная норма калорий в зависимости от цели – для снижения, поддержания или увеличения веса.

О РЕСУРСАХ ОРГАНИЗМА

КАК РАБОТАТЬ И НЕ УСТАВАТЬ, СОВМЕЩАТЬ РАБОТУ С ВОСПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ, СПОРТОМ, ХОББИ? Разобраться в комплексной проблеме и понять, какие шаги предпринять в первую очередь, поможет генетическое исследование.

ЧТО СПОСОБЕН ВЫЯВИТЬ ДНК-ТЕСТ:

- **Предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям** и нарушению обмена веществ.



- **Особенности обмена жиров и углеводов.**
- **Реакцию на кофе, алкоголь, соль и сахар.**
- **Индивидуальную потребность** в витаминах и антиоксидантах.
- **Наличие пищевых непереносимостей.**

КАК СТАТЬ ПРОДУКТИВНЕЕ

ОЦЕНКА ПРОДУКТИВНОСТИ – НЕ САМАЯ ОЧЕВИДНАЯ СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ ГЕНЕТИЧЕСКИХ ТЕСТОВ, НО ОДНА ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ. Казалось бы, как ДНК-анализ способен повысить личную продуктивность, чтобы успевать больше и фокусироваться на важных задачах? Очень просто – он помогает оценить, какой вид отдыха поможет тебе восстановить силы, справиться со стрессом, какой режим дня будет оптимальным.

ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ДНК-ТЕСТ:

- **Генетические особенности** психики конкретного человека.
- **Индивидуальную реакцию на стрессовые ситуации.**
- **Техники тренировки** когнитивных способностей.
- **Чувствительность к дофамину и серотонину.**
- **Влияние БАДов** на улучшение работы мозга.

ГЕНЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДРОБНО РАСКРЫВАЕТ ИНФОРМАЦИЮ ПО 9 РАЗДЕЛАМ: эмоции, мотивация, энергия, гибкость ума, самоконтроль, решительность, социальность, стрессоустойчивость, стремление к новизне. На основе доминирующих свойств врач дает персональные рекомендации по образу жизни, сну, отдыху, тренировкам и т. д.

ДОСТИЖЕНИЯ БУДУТ?

ЗАЧАСТУЮ ИЗНУРИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТЗАЛЕ НЕ ПРИНОСЯТ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА. В итоге мотивация снижается изо дня в день, и тренировки перестают доставлять удовольствие. Самое время попробовать «умный спорт». С помощью генетического теста можно узнать, что мешает двигаться вперед, а также понять, какой тип нагрузок тебе необходим. Часто оказывается, что для достижения поставленной цели совсем не обязательно часами трудиться в спортзале – достаточно часовой тренировки пару раз в неделю и правильно подобранного питания.

ЧТО УЧИТЫВАЕТ ДНК-ТЕСТ ПРИ ВЫБОРЕ НАГРУЗКИ:

- **Врожденные показатели силы,** скорости и выносливости организма.
- **Риски спортивных травм** и сердечно-сосудистых заболеваний.
- **Потенциал мышечного роста** и скорость набора мышечной массы.
- **Индивидуальный баланс** питательных веществ для здорового питания.
- **Особенности обмена веществ** и расхода энергии.





ФИТНЕС-ТРЕНЕРЫ ЗНАЮТ, ЧТО ОДНА И ТА ЖЕ ПРОГРАММА ДЛЯ РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ РАБОТАЕТ ПО-РАЗНОМУ. Все зависит от индивидуальных особенностей: выносливости, строения мышц, обмена веществ. Неслучайно выполнение генетического анализа – обязательное условие подготовки спортсменов.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; Kalim/stock.adobe.com; Rasi/stock.adobe.com; kegfire/stock.adobe.com; Africa Studio/stock.adobe.com

КОФЕ НЕ ЖЕЛАЕТЕ?

Этот напиток не только дает энергию, но и помогает сжигать калории. Как пить его с пользой для здоровья и фигуры?



Ксения ПУСТОВАЯ, *нутрициолог, диетолог, действительный член Национального общества Диетологов РФ, основатель Центра Дистанционного образования «Школа Диетологов»*

Кофе – источник одного из лучших жиросжигателей – кофеина. Это вещество относится к группе алкалоидов и считается мощным природным энергетиком. Но ошибочно думать, что кофе – единственный напиток, содержащий тонизирующий компонент. Кофеин присутствует и в других продуктах:

- **черном и зеленом чае;**
- **шоколаде;**
- **коле;**
- **гуаране.**

Но главным источником бодрящего вещества остается кофе. Уровень кофеина в нем может колебаться в зависимости от сорта.

О КАЧЕСТВЕ И КОЛИЧЕСТВЕ

Самый полезный кофе – приготовленный на основе молотых зерен. В отличие от растворимых и сублимированных аналогов, он не содержит химических добавок. Без вреда для здоровья в день можно пить 2–3 чашки арабики. Это соответствует допустимой суточной дозе кофеина – 200–300 мг. Если ты любишь робусту, лучше уменьшить дневной объем до 1–2 чашек: в зернах этого сорта содержится в 2–3 раза больше тонизирующего вещества.

Для других разновидностей напитка суточная норма рассчитывается на основе количества кофеина в 1 чашке (236 мл):

- **эспрессо – 63 мг** (напиток очень крепкий, поэтому стандартные порции меньше, чем для арабики);
- **растворимый – 62 мг;**
- **кофе, приготовленный холодным способом, – 155 мг.**

Учитывая сильное возбуждающее действие напитка, пить его лучше в первой половине дня. Но не на голодный желудок (иначе высок риск развития язвенной болезни), а после еды. Он улучшает пищеварение и ускоряет переваривание пищи, дает прилив энергии и повышает работоспособность.

Свойства кофе объясняются химическими реакциями, которые происходят в организме под воздействием кофеина. Напиток стимулирует выработку нейромедиаторов (дофамина, ацетилхолина, серотонина, адреналина и норадреналина), которые бодрят, создают ощущение прилива энергии и притупляют голод.

Одновременно кофеин связывается с рецепторами. В результате возрастает мышечная активность, увеличивается печеночный кровоток, активизируется работа сердца, почек, желудочно-кишечного тракта.

КАК ХУДЕТЬ С ЕГО ПОМОЩЬЮ?

Кофеин ускоряет кровообращение и метаболизм. Но не только эти свойства способствуют похудению. Кофе притупляет аппетит, поскольку блокирует рецепторы к аденозину (органическому соединению, входящему в состав ДНК и РНК). Когда мы пьем любимый напиток, вместо аденозина к рецепторам цепляется кофеин. Наш организм начинает активно работать, не наступает сонливость и притупляется чувство голода. Активно сокращаются мышцы, в том числе в желудочно-кишечном тракте и сердце. Так как организм бодр, он не требует другого источника энергии – еды.

Помимо этого, кофе стимулирует распад триглицеридов – веществ, служащих основным энергетическим запасом в организме. Они содержатся в жировой ткани. Под воздействием кофеина триглицериды распадаются на свободные жирные кислоты, которые, в свою очередь, потребляются мышцами в процессе физической нагрузки. Поэтому, если есть цель похудеть, без занятий спортом не обойтись.

4 МИФА О КОФЕ

1 **«ПОЖИЛЫМ ЕГО ПИТЬ НЕ СТОИТ».** На самом деле главное ограничение – не возраст, а наличие противопоказаний (гипертония и другие сердечно-сосудистые заболевания, язвенная болезнь желудка и т. д.). Если их нет, кофе поможет снизить риск развития атеросклероза. Он улучшает память и активизирует кровообращение мозга.

2 **«КОФЕ ПРИВОДИТ К ПЕРЕВОЗБУЖДЕНИЮ».** При регулярном употреблении он укрепляет нервную систему, повышает стрессоустойчивость и работоспособность. Если пить по 1–2 чашки кофе в день, мышление становится ясным, проходит хроническая усталость.

3 **«КОФЕ В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ ПОМОГАЕТ ПОХУДЕТЬ БЕЗ ДИЕТ И СПОРТА».** Кофе – лишь дополнительный стимулятор. Без физических нагрузок и рационального питания достичь результатов не получится.

4 **«КОФЕИН ВЫЗЫВАЕТ ПРИВЫКАНИЕ».** Стимулируя центральную нервную систему, это вещество действительно вызывает небольшую зависимость. Но эффект отмены ощущается уже через 1–2 дня после отказа.

Фото: visitr/stock.adobe.com



Еще больше судоку разных уровней сложности ты найдешь в журнале «Лиза. Кроссворды. Судоку»

Развивайся играя

СУДОКУ – ОТЛИЧНАЯ ЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА. ОНА ТРЕНИРУЕТ МОЗГ, УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ. РЕШАЯ СУДОКУ УТРОМ, ТЫ НАСТРОИШЬСЯ НА РАБОТУ, А ЕСЛИ ОКАЗАЛАСЬ В ПРОБКЕ, СУДОКУ ПОМОЖЕТ СКОРОТАТЬ ВРЕМЯ.

НАЧНИ С ПРОСТОГО ●

	9		7	3		2		
	5		4			9		
7	8		9			4		
2				4	9			7
1		4		2		5		3
9			6	5				4
		7			6		1	2
		6			8		4	
		9		1	4		5	

УСЛОЖНЯЕМ ЗАДАЧУ ●●

4						8	3	2
3			8	6	4			
1		9				7		
	3				1		8	
	6		3		5		9	
	2		9				6	
		5				4		3
			2	9	7			1
6	1	7						8

ПЕРЕХОДИМ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ ●●●

5					9	4		
4					3	8		
2				4		6		
	7						5	
	3		5	1	4		8	
	8						9	
		9		5				3
		1	2					7
		6	7					8

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ●●●●

		6					1	
			4	1	3			
		8					5	7
8		2						6
			7	3	5			
1						9		4
3	4					1		
			8	6	9			
	8					2		

УЛЫБНИСЬ

Когда-нибудь вы встретите свое счастье, а пока встречайте новую рабочую неделю.

●●●

Девочка: правильное питание, спорт, диеты, массаж.
Женщина: уйди жир с пуза в чужие рейтузы, меня не тронь, я баба-огонь!

ОТВЕТЫ № 18–2021

●

4	9	1	7	3	5	2	6	8
6	5	3	4	8	2	9	7	1
7	8	2	9	6	1	4	3	5
2	3	5	1	4	9	6	8	7
1	6	4	8	2	7	5	9	3
9	7	8	6	5	3	1	2	4
3	4	7	5	9	6	8	1	2
5	1	6	2	7	8	3	4	9
8	2	9	3	1	4	7	5	6

●●

4	5	6	7	1	9	8	3	2
3	7	2	8	6	4	5	1	9
1	8	9	5	3	2	7	4	6
9	3	4	6	7	1	2	8	5
7	6	8	3	2	5	1	9	4
5	2	1	9	4	8	3	6	7
2	9	5	1	8	6	4	7	3
8	4	3	2	9	7	6	5	1
6	1	7	4	5	3	9	2	8

●●●

5	6	8	1	7	9	4	3	2
4	9	7	6	2	3	8	1	5
2	1	3	8	4	5	6	7	9
6	7	4	9	8	2	3	5	1
9	3	2	5	1	4	7	8	6
1	8	5	3	6	7	2	9	4
7	2	9	4	5	8	1	6	3
8	5	1	2	3	6	9	4	7
3	4	6	7	9	1	5	2	8

●●●●

2	3	6	5	7	8	4	1	9
7	9	5	4	1	3	6	8	2
4	1	8	9	2	6	3	5	7
8	7	2	1	9	4	5	3	6
9	6	4	7	3	5	8	2	1
1	5	3	6	8	2	9	7	4
3	4	9	2	5	7	1	6	8
5	2	1	8	6	9	7	4	3
6	8	7	3	4	1	2	9	5

ВЛЮБЧИВАЯ НАТУРА

Некоторые замужние женщины постоянно увлекаются другими мужчинами, даже если вполне счастливы в браке. О чем говорит такая тяга к противоположному полу и надо ли как-то с этим бороться?



Елена ДОРОШ,
клинический психолог и психотерапевт, действительный член Национальной ассоциации EMDR, Instagram: @elena.dorosh

Весна все вокруг преображает. Город словно меняет старый тяжелый пуховик на легкое модное пальто, а люди кажутся как будто красивее и интереснее. «Самое время влюбиться», – шутишь ты и... влюбляешься. А потом тебе приходится както с этим жить. Быть такой легкомысленной – это нормально? И что делать, если у тебя, вообще-то, есть муж?

Существуют женщины влюбчивые по своей натуре. Они могут быть замужем и все равно периодически увлекаться, а могут быть одинокими и в процессе поиска Того Самого периодически влюбляться не в того. Я могу разобрать причины этого явления сразу с двух сторон: как женщина, которой свойственно увлекаться (потому что раньше я была именно такой), и как специалист в психологии человеческой души.

1 ВЛЮБЛЕННОСТЬ = ЗАВИСИМОСТЬ

Важно понимать, что психология влюбчивого человека очень похожа на психологию зависимого человека. Когда мы влюбляемся, происходит выброс гормонов, которые в спокойном состоянии не вырабатываются. То есть влюбчивость – это та же химическая зависимость, только связана она не с алкоголем и не с определенными веществами, а с человеком, вызывающим состояние эйфории. При этом если возможности взаимодействовать с объектом зависимости нет, возникает ломка. Нет сил, нет интереса к жизни, все валится из рук, ничего не получается. Один звонок, сообщение, взгляд, намек – и настроение взлетает в небеса, как боинг.

Роль мужчины в этом процессе условна: он служит внешним стимулом, запускающим внутренний процесс – физиологический и эмоциональный. Организм вырабатывает гормоны, сознание включает определенные психологические алгоритмы, и под действием этого всего женщина начинает чувствовать себя совершенно не так, как было раньше.

Влюбленная женщина приходит в некое эталонное для себя состояние, в котором принимает и любит себя, чувствует значимой. Если попытки заполучить это состояние с помощью другого человека повторяются с определенной периодичностью (что как раз и происходит с влюбчивыми людьми), это маячки неудовлетворенных потребностей. Потому что дело вовсе не в прекрасном мужчине, который встретился на пути увлекающейся дамы, осветив этот путь своим светом. Дело в самой женщине. Не будь этого человека, был бы другой.



2 ОБРАЗ МУЖЧИНЫ МЕЧТЫ

Причины влюбчивости лежат в детстве. У детей часто бывает развитое воображение: они придумывают всевозможные игры, рассказывают небылицы и даже заводят себе воображаемых друзей. До какого-то момента это считается естественным этапом развития, показателем, что ребенок развивается нормально. Но если жизнь маленького человека наполнена негативными событиями или сложными для него ситуациями, если ребенок/подросток не получает отклика на свои потребности, он начинает уходить в фантазийный мир в поисках утешения, внимания, любви.

Именно в детском возрасте в воображении формируется образ некого идеального человека, который обязательно сделает тебя счастливым. «Он будет меня понимать, он будет похож на меня по своим взглядам, интересам и ценностям», – думает девочка и, вырастая, продолжает искать Его.

Она фантазирует о том, какой будет их встреча, тратит энергию на подпитывание этого образа, словно прорисовывая портрет принца в мельчайших деталях. И если в детстве фигура эталона нужна психике для того, чтобы справляться с повседневным стрессом и ситуациями, в которых ребенок чувствует себя одиноким, то потом от этого образа просто трудно отказаться. Прожив с надеждой встретить Мужчину мечты икс лет, женщина бережно хранит этот образ в сокровенных уголках памяти как свой маленький секрет.

Идеал недостижим. В детских фантазиях очень много идеализации. Дело в том, что дети еще не чувствуют границ между реальностью и фантазией, а значит, не знают, что многие вещи, о которых мы мечтаем, заведомо невозможны. Например, женщина может мечтать о том, что ее Идеальный мужчина будет одновременно сильным, как рота элитных бойцов, и эмпатичным, как главный герой мелодрамы. В реальности сильный человек будет проявлять свою силу во всем: и в карьере, и в личной жизни. В семье это может означать подавление партнера, очень жесткую позицию по отношению к нему. А эмпатичность и чувственность внимательного, понимающего мужчины может быть сопряжена с мягкотелостью и нерешительностью.

Не понимая противоречия, ребенок наделяет свой Идеал несовместимыми качествами. Взрослеет и начинает проверять возможных партнеров на соответствие эталонному образу. Конечно, идеал не встречается, но поиск продолжается, отсюда и влюбчивость.

3 А ПОТОМ... РАЗОЧАРОВАНИЕ

Пока женщина не знакома с объектом своей влюбленности настолько близко, чтобы хорошо узнать его, ей может казаться, что вот он, тот самый Мужчина. Если она находится на определенной дистанции от возлюбленного, это состояние гормональной эйфории может продолжаться долго. Чем больше ограничений (например, женщина замужем и не переходит границы допустимого для себя), тем дальше заходит идеализация.

В качестве «противоядия» от любовной зависимости можно начать строить с объектом влюбленности дружеские отношения. В ходе общения женщина будет узнавать мужчину таким, какой он есть, а не таким, каким она себе его представляет. Наряду с достоинствами в портрете неизбежно появятся недостатки. Женщина начнет понимать, что идеал, который она себе нарисовала, и реальный знакомый – это два совершенно разных человека.

После этого произойдет то, что когда-то произошло в ее отношениях с мужем. На смену интенсивным чувствам («Это же Он!») придет спокойное, ровное, адекватное восприятие человека («В нем есть плюсы, но есть минусы») или даже отторжение.

4 МАТЕРИНСКАЯ ФИГУРА

Если внимательно посмотреть на черты, которыми женщина наделяет своего эталонного партнера, то в них угадывается образ идеальной матери: «Он должен меня понимать, чувствовать то, что чувствую я, бережно относиться к моим эмоциям, быть аккуратным и нежным в своих словах, у нас должны быть общие ценности и идеалы». До какого-то возраста все эти потребности при хорошем семейном раскладе закрывает мама. Именно она служит для ребенка проводником к пониманию своих чувств, учит его распознавать собственные эмоциональные состояния и справляться с ними, дает ощущение близости. Если все происходит именно так, ребенок учится понимать и принимать свои чувства. А если же мама эту функцию не выполняет, с распознаванием своих эмоций и управлением ими у человека возникают сложности.

Повзрослев, ребенок не понимает, что с ним происходит, а значит, не может выразить свои эмоции словами. Диалог с партнером не получается, потому что вербализовать и устранить разногласия не выходит. Любое препятствие без диалога превращается в непреодолимое: «Он меня не понимает, это не мой человек». Не прожив стадию, на которой приходит навык управлениями эмоциональными состояниями, женщина лишается возможности прийти к истинному чувству близости, «совместности». Влюбленность становится способом найти эту близость знакомым детским способом, потому что взрослых стратегий нет.

Если мама не давала отклика на эмоции и не научила справляться с ними, у ребенка формируется страх перед чувствами («Я не понимаю их, поэтому боюсь и подавляю»). Проявлять симпатию приемлемыми способами (через дружбу, приятельскую коммуникацию, постепенное приближение к человеку) в этом случае сложно. Словно новичок за рулем автомобиля, человек не может тронуться с места плавно, он движется рывками, заводится и глохнет, заводится и глохнет.

Если нежелательная для тебя влюбленность возникла один раз, возможно, весь этот список незакрытых потребностей не про тебя. Но если цикл «влюбленность – разочарование – влюбленность» повторяется с определенной периодичностью, есть смысл провести над собой психологическую работу.

ИСТИННЫЕ ЧУВСТВА

Важно, что в этой ситуации нет ответа на вопрос: «Влюбчивость – норма это или нет?» Все зависит от того, как ты себя чувствуешь.

ЕСЛИ ЭНЕРГИЮ ВЛЮБЛЕННОСТИ УДАЕТСЯ ВСТРОИТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ, направив на творческую самореализацию и на пользу самой себе, это хорошо. Если страдает личная жизнь и внутреннее самоощущение – есть над чем работать.

В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ МОЖНО НЕ ПРОСТО ПОНЯТЬ ПРИЧИНЫ СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ, но и переформатировать отношения с мужем, сделать их гораздо глубже и ближе. Для этого потребуется научиться закрывать свои эмоциональные потребности именно в отношениях, а не за их пределами. И тогда интенсивность чувств, которые ты раньше получала в общении с другими мужчинами или в своем вымышленном мире, ослабнет.

ВЛЮБЧИВОСТЬ СТИХНЕТ ИЛИ ПРОЙДЕТ НАВСЕГДА. Но на ее место непременно придет что-то гораздо большее. Нечто глубинное, стабильное и устойчивое. Уже не влюбленность, а любовь.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru

домашняя КУХНЯ

Создай свою книгу рецептов от «Лизы»!

Создай настроение праздника за семейным столом!

Пасхальное МЕНЮ

СВИНОЙ ОКОРОК В ЧЕСНОЧНО-МЕДОВОЙ ГЛАЗУРИ





НА 10 ПОРЦИЙ: • **1,5 кг свиного окорока с кожей** • **2 зубчика чеснока** • **75 г меда** • **2 ст. л. зернистой горчицы** • **2 ст. л. коричневого сахара** • **70 мл яблочного сока** • **1 ст. л. коньяка** • **200 мл бульона** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Окорок поместить в кастрюлю и залить подсоленной холодной водой (4 ст. л. соли на 2 л воды). Закрыть и убрать на ночь в холодильник.
2. Для глазури чеснок пропустить через пресс. Перемешать с медом, горчицей, сахаром, соком и коньяком.
3. Окорок хорошо обсушить. На коже сделать неглубокие ромбовидные надрезы. Поперчить и выложить в форму. Смазать медово-горчичной смесью.
4. В форму влить бульон и оставшуюся глазурь. Запекать 1,5 ч при 180°, периодически поливая жидкостью из емкости. Дать немного остыть и тонко нарезать.



ТАРТАЛЕТКИ С РЫБОЙ

НА 4 ПОРЦИИ: • 70 г сливочного масла • 70 г твердого сыра • 300 г слабосоленой семги • 8 тарталеток • 1 авокадо • 1 ст. л. лимонного сока • 1 луковица • соль • перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Масло нарезать кубиками и оставить на 30 мин при комнатной температуре. Сыр натереть на мелкой терке. Несколько тонких ломтиков семги нарезать полосками и отложить для украшения, остальную рыбу нарезать. Соединить масло, тертый сыр, 2/3 нарезанной рыбы и хорошо перемешать (можно пробить блендером).
2. По тарталеткам распределить оставшуюся треть рыбы. Сверху выложить слой рыбы с сыром и маслом и аккуратно разровнять.
3. Авокадо очистить от кожуры, разрезать на половинки и вынуть косточку. Мякоть размять и сбрызнуть лимонным соком. Лук измельчить и перемешать с авокадо. Посолить и поперчить.
4. Массу из авокадо распределить по тарталеткам. Украсить ломтиками слабосоленой рыбы.

КРОЛИК В СМЕТАНЕ

НА 4 ПОРЦИИ: • 4 бедрышка кролика • 3 ст. л. растительного масла • 1 луковица • 1 ст. л. муки • 200 мл сметаны • 1 ч. л. лимонного сока • 300 мл бульона • 700 г брокколи • 40 г рубленого миндаля • соль • молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бедрышки кролика ополоснуть и обсушить. Посолить и натереть перцем. В глубокой сковороде нагреть масло, обжарить бедрышки кролика до золотистого цвета и выложить.
2. Лук нарезать кольцами. Обжарить в той же сковороде. Посыпать мукой и подрумянить. К луку добавить жареные бедрышки кролика, влить бульон и тушить под крышкой 1 ч.
3. Брокколи отварить до готовности. В сковороду с кроликом и бульоном добавить сметану и перемешать. Довести до кипения, влить лимонный сок, посолить и поперчить. Тушить 10 мин.
4. Бедрышки кролика подать на стол с брокколи. Полить соусом из сковороды, посыпать рубленым миндалем.





Фото: О. Кулагин (2), К. Виноградов (1)/ Burda Media; evgenyb/stock.adobe.com

ЗАКУСОЧНЫЙ ПАШТЕТ

НА 8 ПОРЦИЙ: • 8 перепелиных яиц • 700 г куриной печенки • 200 мл сливок (10%) • 300 г свинины • 200 г ветчины • 3 яйца • 2 ст. л. коньяка • по 1 ст. л. рубленого укропа и петрушки • соль • свежемолотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца сварить вкрутую. Печенку залить сливками и оставить на 40 мин. Свинину дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Ветчину мелко нарезать. Печенку вместе со сливками измельчить блендером. Соединить со свининой и ветчиной. Добавить яйца и коньяк. Посолить и поперчить по вкусу.
2. Половину получившейся массы выложить в прямоугольную форму для запекания. Сверху распределить перепелиные яйца. Накрыть оставшейся массой и разровнять.
3. В форму большего размера налить горячую воду, поместить в нее форму с мясной массой и поставить в духовку на 1,5 ч. Готовому паштету дать остыть. До подачи держать в холодильнике.



Следуя традициям

МОРКОВНЫЙ КУЛИЧ С ИЗЮМОМ

330 мин · 420 ккал

НА 8 ПОРЦИЙ: • **30 г свежих дрожжей • 500 мл молока • 300 г сахара • 1 кг муки • 300 г моркови • 150 г сливочного масла • цедра 1 лимона • 5 яиц • 1/2 ч. л. соли • 100 г изюма • сахарная пудра или глазурь для украшения**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для опары свежие дрожжи распустить в теплом молоке, добавить 3 ст. л. сахара, 300 г муки и тщательно перемешать. Накрыть чистым полотенцем и оставить в теплом месте для подъема на 2 ч.
2. Морковь вымыть, почистить, крупно нарезать и отварить до готовности (около 15 мин). Масло нарезать кубиками и оставить на 30 мин при комнатной температуре.
3. Моркови дать остыть и натереть на мелкой терке. Лишнюю жидкость отжать, морковь перемешать с лимонной цедрой.
4. Яйца взбить миксером с сахаром и солью до получения пышной массы однородной консистенции. Добавить в опару вместе с растопленным сливочным маслом и оставшейся мукой. Подмешать морковь.
5. Тесто хорошо вымесить и поставить в теплое место на 4 ч. Затем добавить изюм и перемешать.
6. Тесто разложить по формам, выстланным кулинарным пергаментом, и дать тесту подняться на 1/2 высоты. Выпекать около 1 ч при 180°. Перед подачей посыпать сахарной пудрой или украсить глазурью.



ТВОРОЖНАЯ ПАСХА С ШОКОЛАДОМ

НА 8 ПОРЦИЙ: • **100 г сливочного масла** • **200 г горького шоколада** • **500 мл сливок (33%)** • **200 г очищенных грецких орехов** • **700 г творога** • **4 ст. л. сахарной пудры**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Сливочное масло нарезать маленькими кубиками и оставить при комнатной температуре на 30 мин. Оно должно стать очень мягким, но не жидким.
2 Шоколад наломать и поместить в металлическую миску. Влить половину сливок, и, помешивая, растопить на горячей водяной бане все вместе.
3 Грецкие орехи подрумянить на сухой сковороде до появления аромата и дать остыть. Порубить ножом. Оставшиеся сливки взбить миксером в крепкую пену.
4 Творог два раза протереть через мелкое сито и разделить на две равные части. Разложить по отдельным мискам. В одну добавить взбитые сливки, мягкое сливочное масло, сахарную пудру и рубленые орехи. Во вторую часть подмешать растопленный шоколад со сливками.
5 Пасочницу выстелить влажной марлей, сложенной вчетверо. Выложить в нее слоями светлую и темную творожную массу. Накрыть свободными краями и сверху положить пресс весом около 1 кг. Убрать в холодильник на ночь.
6 Перед подачей на стол пасху перевернуть на плоскую тарелку, снять форму и марлю. Украсить по желанию или оставить в неизменном виде.

БОЛГАРСКИЙ КУЛИЧ КОЗУНАК

НА 8 ПОРЦИЙ: • **40 г свежих дрожжей** • **200 мл молока** • **200 г сахара** • **1/3 ч. л. соли** • **700 г муки** • **7 желтков** • **120 г сливочного масла** • **2 белка** • **1 пакетик ванильного сахара** • **цедра 1 лимона** • **по 100 г изюма и миндаля** • **цедра 1 апельсина** • **сахарная пудра для посыпки**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Для опары дрожжи распустить в 100 мл теплого молока, добавить 1 ст. л. сахара, соль, 200 г муки и тщательно перемешать. Накрыть чистым полотенцем и поставить в теплое место на 1 ч.
2 Желтки взбить миксером с оставшимся сахаром. Масло растопить и дать остыть. Белки взбить миксером в крепкую пену.
3 В подошедшую опару добавить оставшееся молоко, желтковую смесь, взбитые белки, теплое масло, ванильный сахар и муку. Тщательно вымесить в течение 15 минут. Накрыть полотенцем и поставить в теплое место для подъема на 2 ч.
4 Изюм вымыть и хорошо обсушить, разложив на бумажном полотенце. Можно перемешать с 1 ст. л. муки. Миндаль порубить.
5 В тесто добавить изюм, орехи, цедру и перемешать. Дать подняться еще раз. Затем тесто разделить на 2 части, сформовать жгуты и сплести между собой. Поместить в форму в виде венка и дать подняться до 3/4 формы. Выпекать 1 ч при 180°. Через 30 мин после начала приготовления в духовке прикрыть фольгой.
6 Готовому изделию дать остыть и переложить на тарелку. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.



Фото: К. Виноградов (2), В. Билунова (1)/Burda Media




1


2


3


4

МЯСНОЙ РУЛЕТ

НА 8 ПОРЦИЙ: • 3 некрупных яйца • 450 г свежего шпината • 1 зубчик чеснока • 800 г мякоти свинины одним куском • 1 ч. л. специй для мяса • 5 крупных шампиньонов • соль • молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Яйца отварить вкрутую и дать остыть. Очистить. Шпинат тщательно промыть проточной водой и обсушить, разложив на бумажном полотенце. Чеснок очистить и пропустить через пресс.

2 Мякоть свинины вымыть, разрезать так, чтобы получился прямоугольный пласт толщиной около 1,5 см. Отбить, смазать чесночной массой и посыпать специями. Грибы почистить, протереть влажной салфеткой и нарезать пластинками.

3 Шпинат мелко нарезать и уложить на пласт мяса. Сверху распределить грибы. Затем вдоль одного края мяса уложить сваренные вкрутую яйца. Осторожно свернуть рулетом. Обвязать кулинарной нитью или скрепить зубочистками.

4 Рулет уложить в форму и запекать, периодически поливая жидкостью от жаренья, 1 ч 15 мин при 180°. Верх рулета смазать медом и поставить в духовку еще на 15 мин. Перед подачей крупно нарезать.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!



ПОЧЕТНЫЙ ГРАЖДАНИН МИРА

В пользе листовых овощей давно никто не сомневается, особенно когда речь идет о ШПИНАТЕ. Говорят, что использовать его начали еще во втором тысячелетии до н. э. в Азии, где он произрастал в диком виде. Причем не в качестве пищи, а как лекарство! Позже шпинат «приехал» в Европу, где оценили его гастрономические свойства и стали выращивать повсеместно. Итальянцы добавляют этот листовой овощ в пасту и пиццу, французы – в салаты и супы, греки – в выпечку. И это очень хорошая идея для здоровья, так как шпинат богат витаминами A, C и E, кальцием, магнием и растительным белком. А вот железа, вопреки расхожему мнению, в этих зеленых листочках не так уж и много. Причиной возникновения такого мифа стала ошибка с цифрами в одной научной публикации. Позже ученые исправились, но народ уже уверовал в «железную» мощь шпината. Что ж, плохого в этом точно ничего нет, тем более что этот листовой овощ на самом деле очень полезен, да и его кулинарные возможности поистине безграничны!

Фото: К. Виноградов (5)/Burda Media; ShutterStock/Fotodom.ru

ПРАЗДНИЧНЫЕ ЗАКУСКИ

Салат



Лиза

ИЗ СВЕКЛЫ

Тарталетки



Лиза

С ТЫКВОЙ

Лепешки



Лиза

С ЛОСОСЕМ

Картофельный



Лиза

ГРАТЕН

Фото: Burda Media

ПРАЗДНИЧНЫЕ ЗАКУСКИ



Тарталетки с тыквой

НА 12 ШТУК:
- **250 г замороженного теста фило**
- **2 клубня картофеля**
- **200 г мякоти тыквы**
- **2 ст. л. оливкового масла** • **100 г сливочного масла** • **50 мл молока** • **2 веточки мяты** • **100 г феты**
- **соль** • **молотый красный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Тесту дать оттаять при комнатной температуре. Картофель вымыть и каждый клубень завернуть в фольгу. Запекать 60 мин при 190°. Мякоть тыквы сбрызнуть оливковым маслом и завернуть в фольгу. Запекать 15 мин.

2 Сливочное масло растопить. Картофель очистить и вместе с тыквой размять. Добавить 2 ст. л. растопленного сливочного масла и горячее молоко. Посолить, поперчить и перемешать.

3 Формочки для кексов смазать растопленным сливочным маслом. Листы теста фило разрезать на квадраты (около 12 х 12 см). Каждый смазать растопленным маслом. Сложить по 3 квадрата и уложить в формочки для кексов. Выпекать 10 мин при 180°.

4 Мяту вымыть, обсушить и оборвать с веточек листочки. Картофельно-тыквенную начинку разложить по тарталеткам. Сверху распределить фету. Украсить мятой.



Салат из свеклы

НА 4 ПОРЦИИ:
- **2 свеклы** • **6 ст. л. растительного масла**
- **150 г кремчиза**
- **4 крупных ломтика ржаного хлеба** • **150 г брынзы** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Свеклу тщательно вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Каждую смазать столовой ложкой растительного масла и завернуть в лист фольги. Запекать 60 мин при 180°.

2 Фольгу аккуратно снять. Свекле дать остыть и очистить. Натереть на средней или мелкой терке. Выложить в мелкое сито и отжать. Свеклу перемешать с кремчизом, посолить и поперчить. Убрать в холодильник на 20 мин.

3 Ржаной хлеб нарезать небольшими кубиками. В сковороде нагреть растительное масло. Добавить кубики хлеба и обжарить с обеих сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы впитался лишний жир.

4 Брынзу нарезать ломтиками по числу кубиков хлеба. Распределить по ним свеклу с кремчизом и разровнять. Сверху уложить брынзу. Можно украсить вялеными оливками без косточек или листочками пряной зелени.



Картофельный гратен

НА 4 ПОРЦИИ:
- **500 г картофеля**
- **300 мл сливок (10%)**
- **щепотка тертого мускатного ореха** • **50 г тертого твердого сыра**
- **30 г сливочного масла** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Духовку нагреть до 180°. Форму для запекания размером около 22 х 22 см смазать любым жиром.

2 Картофель очистить, тщательно вымыть и нарезать очень тонкими ломтиками (можно использовать нож для чистки овощей). Уложить картофель слоями в форму.

3 Сливки налить в небольшой ковшик и довести до кипения в кастрюле. Приправить солью, молотым черным перцем и мускатным орехом. Дать остыть до теплого состояния. Добавить тертый твердый сыр и перемешать.

4 Получившейся молочной смесью залить картофель в форме. Сверху распределить наструганное сливочное масло. Запекать 40 мин до золотистого цвета. Ломтики картофеля должны стать мягкими и пропитаться сливками.

5 Гратену дать остыть и нарезать крупными кубиками. Украсить по желанию и подать на стол.



Лепешки с лососем

НА 6 ПОРЦИЙ:
- **300 г картофеля**
- **2 яйца** • **10 г свежих дрожжей**
- **100 г муки** • **щепотка тертого мускатного ореха** • **растительное масло для жаренья**
- **1/2 лайма** • **150 г сметаны (30%)**
- **100 г кремчиза**
- **200 г лосося горячего копчения** • **зеленый лук для украшения** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Картофель вымыть, очистить и разрезать на половинки. Сложить в кастрюлю, залить горячей водой и довести до кипения. Варить 30 мин. Воду слить. Картофель размять.

2 Яйца разделить на желтки и белки. Желтки подмешать к теплому картофелю. Дрожжи распустить в 100 мл теплой воды и оставить на 15 мин. Затем соединить с картофельной массой. Добавить муку и мускатный орех.

3 Белки взбить миксером. Подмешать в картофельную массу, посолить и поперчить. Оставить на 30 мин.

4 Получившееся тесто выкладывать порциями на сковороду с горячим маслом. Жарить оладушки с двух сторон.

5 Из лайма выжать сок. Добавить в сметану, соединить с кремчизом. Посолить и поперчить. Рыбу нарезать ломтиками. Сметанный крем распределить по оладушкам, сверху уложить рыбу. Украсить мелко нарезанным луком.

Фото: Burda Media

мамина школа

Вкусные блюда для маленьких непосед

Свежий шпинат для радости и пользы!

КЛЕЦКИ С КАРТОФЕЛЕМ



НА 6 ПОРЦИЙ: • **500 г картофеля** • **250 г шпината** • **2 маленьких яйца** • **150 г муки** • **50 г тертого сыра** • **соль** • **отварная свекла**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель тщательно вымыть щеткой и положить в кастрюлю. Залить горячей водой и довести до кипения. Варить в течение 20 минут. Воду слить, клубни очистить и размять.
2. Шпинат сложить в кастрюлю и залить кипящей водой так, чтобы она лишь слегка прикрыла листочки. Быстро довести до кипения. Дать немного остыть, откинуть на дуршлаг и отжать.
3. Шпинат переложить в чашу блендера и измельчить в пюре. Добавить яйца, теплый картофель, муку и тертый сыр. Посолить по вкусу и перемешать.
4. Из приготовленного теста сформовать шарики. В большой кастрюле довести до кипения воду и посолить ее. Опустить в нее получившиеся шарики из картофеля со шпинатом и довести до кипения. Варить 2 мин. На стол клецки подать с отварной свеклой, нарезанной тонкими кружочками.

10 мин
125 ккал

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ

НА 4 ПОРЦИИ: • **200 г шпината** • **50 г черемши** • **6 штук редиса** • **4 помидора черри** • **4 перепелиных яйца, сваренных вкрутую** • **50 г зеленого лука** • **1 ст. л. лимонного сока** • **6 ст. л. оливкового масла** • **соль**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шпинат и черемшу промыть холодной проточной водой и хорошо обсушить, разложив на бумажном полотенце. Шпинат порвать, черемшу нарезать небольшими кусочками.
2. Редис тщательно вымыть и нарезать тонкими кружочками. Помидоры черри вымыть и разрезать на половинки. Перепелиные яйца очистить и также разрезать на половинки. Зеленый лук перебрать, вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и нарезать тонкими колечками.
3. Все ингредиенты соединить в салатнике, посолить по вкусу и осторожно перемешать. Разложить по порционным тарелкам. Лимонный сок слегка взбить с оливковым маслом вилкой. Полить ингредиенты салата и сразу подать на стол.

СОВЕТ **Выбирая шпинат для приготовления детских блюд, отдавай предпочтения крепким темно-зеленым листочкам небольшого размера. Слишком крупные, светлые или желтоватые содержат меньше витаминов и минералов.**

Фото: К. Виноградов/Burda Media

НЕ ХОЧЕТСЯ, НО НАДО!

Все вокруг твердят: надо отказаться от вредных привычек, правильно питаться, заниматься спортом. Да кто же спорит! Вот только как взять волю в кулак и заставить себя пойти на такие «подвиги»?



Ксения АВЕРС, *психолог, Instagram: @averskseniya*

Все хотят быть здоровыми, красивыми и активными. Но когда речь заходит об усилиях, которые нужно для этого приложить, желания откладываются в дальний ящик. Причина одна – нехватка стимула. Как мотивировать себя на поддержание собственного здоровья, почему мы не решаемся сделать первый шаг или бросаем все на полпути, а главное, как задуманное все-таки «перевести» в результат?

ПОТОМ КАК-НИБУДЬ...

«С понедельника точно начну!» Сколько раз ты давала себе это обещание? Да, ты прекрасно понимаешь, что нужно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом или хотя бы делать по утрам зарядку, отказаться от вредных продуктов и привычек, но... Но тот самый «понедельник» все время переносится на неопределенное время. Если ты постоянно кормишь себя «завтраками и понедельниками», значит просто не определилась, зачем именно тебе все это нужно.

Для начала давай разберемся, что вообще такое ЗОЖ и почему так важно ему следовать. Здоровый образ жизни – это оптимальный способ поддерживать свое здоровье. Логично, да? Но здоровье – это не только «когда ничего не болит», как многие думают. Это понятие намного шире: ты здорова, когда...

1. У тебя очень много энергии, ты просыпаешься по утрам отдохнувшей.

СТРАХ ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

Если ты никак не можешь начать вести здоровый образ жизни, значит текущее положение для тебя важнее, чем напряжение ради новых, пусть и выдающихся результатов. И ты просто боишься выйти из зоны комфорта. Чтобы преодолеть этот страх, составь мысленно или на бумаге список того, что будет, если не изменить свой образ жизни. Как говорится, клин клином вышибают. Пусть эти страхи подтолкнут тебя к действиям.

• У меня не будет энергии. • Я буду выглядеть плохо. • Буду толстой и несексуальной. • Мой иммунитет будет снижен. • Я буду подвержена разным болезням. • В старости буду немощной и, возможно, стану обузой для своих близких.

2. У тебя компенсированы все дефициты по витаминам и микроэлементам (определить это помогут анализы).
3. Твое тело в норме: у тебя оптимальное соотношение жировой, костной, мышечной ткани и количества воды в организме (это можно проверить с помощью биоимпедансного анализа).
4. В твоей жизни нет регулярного стресса, ты позитивно настроена (многие наши болезни, как известно, идут из головы, поэтому важно быть и ментально здоровым).
5. Ты физически активна и делаешь минимум 10 000 шагов в день (для учета используй шагомеры – они есть на всех современных телефонах).
6. Ты правильно питаешься: соблюдаешь режим и не употребляешь так называемого «пищевого мусора» (обрати внимание, что этот пункт стоит на самом последнем месте!).

Доведение всех этих параметров до идеала и последующее постоянное поддержание их на должном уровне и является залогом здоровья. Поэтому это не может быть «разовой акцией» – это должно стать образом жизни! Только тогда ты почувствуешь качественные изменения.

Если тебе кажется, что это невыполнимая и адски тяжелая работа, и ты уже хочешь закрыть эту статью, не спеши! Подумай о результатах! Ведь за любую выполненную работу полагается оплата, бонусы, дивиденды. Главное, их увидеть, понять, выделить для себя. И тогда это станет для тебя «выгодной сделкой». Это и есть та самая мотивация, которая сдвинет тебя с мертвой точки, будет поддерживать и толкать вперед.

ПОИСК МОТИВАЦИИ

Бонусы от ЗОЖ у каждого могут быть разными. Осталось только найти их в твоем конкретном случае. Для этого выполни следующее упражнение: возьми лист бумаги и выпиши все позитивные изменения, которые с тобой произойдут, если ты начнешь практиковать здоровый образ жизни. Чем больше будет этот список, тем лучше. Например:

1. У меня будет стройное гибкое тело и гладкая кожа.
2. У меня будет много энергии для построения карьеры или развития своего бизнеса. (Кстати, уровень дохода напрямую зависит от энергии: если ее не хватает, то и денег тоже не будет хватать.)
3. У меня будет много энергии для семьи, я всем смогу уделить внимание.
4. У меня появится сексуальная энергия, повысится либидо.
5. Я получу энергию для путешествий, новых впечатлений.
6. У меня ничего не будет болеть.
7. У меня будет прекрасное настроение.
8. Меня никто и ничто не выведет из себя.
9. Я буду выглядеть на несколько лет моложе своих сверстниц без каких-либо операций и инъекций.
10. Я проживу долгую счастливую жизнь, моя старость будет в трезвом уме и здравой памяти.

Вдохновение – это твое топливо для изменений. И чем его больше, тем проще что-либо начинать и доводить начатое до нужного результата. Поэтому твой список бонусов может быть настолько длинным, насколько позволит тебе твоя фантазия. И очень важно получить вдохновение именно от ожидаемого результата, тогда процесс перестройки образа жизни пройдет значительно проще и будет доставлять тебе истинное удовольствие.

КАК НЕ СОРВАТЬСЯ?

Ты твердо решила следовать ЗОЖ. Но запал с каждым днем исчезает. Чтобы перестать жить «понедельниками», а довести задуманное до конца, надо выявить причины и устранить их.

1 *ВНУТРЕННЕЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ.* ***Самая частая причина срыва – желание изменить все и сразу.*** Если ты никогда не занималась спортом и постоянно ела шоколадки, то пробежав 5 км и не употребив за день ни грамма сахара, вызовешь в организме сильнейший стресс. А психика еще и выдаст мощное сопротивление, ведь ее задача – поддерживать стабильность и исключать подобные «революции». Действуй небольшими, но регулярными шагами. Активность начинай с пеших прогулок перед сном или с растяжки. Правильное питание – с режима и снижения сахара. Так ты сможешь избежать внутреннего сопротивления и мягко, без стресса перевести организм на новый «принцип работы».

2 *ОКРУЖЕНИЕ.* ***Сложно следовать ЗОЖ в одиночку.*** Большинство начинаний с треском разбиваются о бабушкины пирожки или баночку пива за компанию с мужем, особенно если родные еще приговаривают: «Ты и так красивая». ЗОЖ – это образ жизни. Постоянный! Нельзя несколько дней правильно питаться, а потом ночью сорваться на жареную картошечку с салом. Чтобы противостоять соблазнам, важно заручиться поддержкой близких. Донеси до них, почему для тебя так важен новый образ жизни, попроси их не обесценивать твои старания. Пусть они станут твоими союзниками, а не искусителями.

3 *СИЛА ПРИВЫЧКИ.* ***Новые привычки формируются 21–60 дней.*** Этот период придется заставлять себя следовать ЗОЖ. Зато потом дискомфорт уйдет. Кстати, примерно за 30 дней очищаются и вкусовые рецепторы от сладкого и пищевых добавок. И тогда ты почувствуешь приятный вкус натуральной еды.

4 *ЗАБЛУЖДЕНИЯ.* ***Еще одна причина срывов – считать, что ЗОЖ – это вечные ограничения, а еще и очень дорого.*** Любая жесткая диета – это ограничение, которое психика воспринимает как наказание. От этого портится настроение, пропадает мотивация и рано или поздно ты захочешь «справедливости» и сорвешься. Чтобы новый образ жизни радовал, а не печалил, просто замени «пищевой мусор» на полезные вкусняшки, пробуй новые блюда, экспериментируй. Ты не должна чувствовать себя ущемленной. Кстати, продукты без обработки стоят дешевле – сможешь еще и сэкономить.

5 *СТОП-УДОВОЛЬСТВИЕ?* ***ЗОЖ – это не скучно и не пресно, как многие думают (поэтому и постоянно его откладывают).*** Чтобы получать удовольствие от жизни, составь список дел (минимум 10), которые тебя наполняют и радуют. Это могут быть танцы, рисование, встречи с друзьями. Включи их в свой ЗОЖ.

Фото: rh2010/stock.adobe.com



Карина РИХТЕРЕ,
психолог, специалист по родительско-детским отношениям, автор проекта mamazonka.ru

МОЖЕТ, ДОГОВОРИМСЯ?

Общение с подростком напоминает переход минного поля: никогда не знаешь, какая фраза станет причиной эмоционального взрыва. Почему так происходит и как найти общий язык с ребенком?

В какой-то момент твой милый и горячо любимый ребенок вдруг превращается в колючего ежика. Он грубит, повышает голос по малейшему поводу, горячо отстаивает свою точку зрения или уходит в себя и неделями ни с кем не разговаривает. Это значит, что он вошел в период полового созревания, начался подростковый возраст.

ИМ ТОЖЕ СЛОЖНО

Основные психологические характеристики этого периода:

- **резкие перемены настроения;**
- **изменения самооценки, а также самовосприятия;**
- **активный или пассивный протест** против сложившихся семейных правил;
- **грубость и дерзость в общении;**
- **частые срывы на крик;**
- **повышенная плаксивость;**
- **периоды одиночества и затворничества.**

Подростку и самому из-за всего этого очень непросто. Он, возможно, и не хочет плакать, кричать и уходить, громко хлопнув дверью. Ему сложно, когда его эмоциональные качели сначала поднимают его на вершину блаженства и абсолютного счастья, а через 10 минут роняют в пропасть самоуничижения. Это происходит из-за физиологических и психических изменений:

ГОРМОНАЛЬНЫЕ ВЗРЫВЫ. В крови подростка бушует настоящий коктейль из самых разных гормонов, которые дают его мозгу противоречивые сигналы.

ФИЗИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ. Тело резко меняется. У мальчиков ломается голос, начинается стремительный рост, появляются волосы над губой и на подбородке, случаются поллюции. У девочек развивается грудь, начинаются месячные, фигура становится более женственной. Подростку кажется, что его тело ему не принадлежит и не подчиняется. Он еще не взрослый, но уже и не ребенок.

ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ. В мозге тоже происходят значительные изменения. Идет активная перестройка всех его структур, начиная с самых древних и заканчивая прогрессивными. В мозге активно формируются новые нейронные связи. Префронтальная кора, которая отвечает за наше сознательное поведение, полностью разовьется только к 25. Поэтому подросток часто действует инстинктивно, а не рационально.

ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД МОЖЕТ НАЧИНАТЬСЯ В 11 ЛЕТ И ЗАВЕРШАЕТСЯ К 20 ГОДАМ. Это не значит, что все это время родителей ждут гормональные штормы и бесконечные протесты. У многих подростков этот период протекает вполне безболезненно.

МЕНЯЙ ПРАВИЛА

Ребенок меняется. И часто именно родители не готовы к этим изменениям. Они про-

должают относиться к подростку как к ребенку и не принимают того, что с ним происходит. Для детей такое отношение вдвойне унизительно, ведь они-то считают себя взрослыми и думают, что могут сами принимать решения и ни от кого не зависеть. Для взрослых пришло время пересмотреть приоритеты и изменить правила.

БОЛЬШЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ. Несмотря на кажущуюся чрезмерную загруженность подростка, не стремись максимально оградить его от домашних дел. Такая жалость только навредит ему: он не научится самостоятельности, привыкнув полагаться на других. У ребенка должны быть какие-то ежедневные и еженедельные обязанности. Согласись, если он находит время для соцсетей и прочих развлечений, то вполне может выкроить его и на то, чтобы по пути из школы купить продукты, а также убрать у себя в комнате, вымыть посуду. При этом он должен нести ответственность за последствия своих поступков: не купил вовремя хлеба – срочно бежит в магазин, не вымыл посуду – достаете новую, а потом он моет двойную порцию. Покажи ему, что пренебрегать своими обязанностями нельзя.

БОЛЬШЕ СВОБОДЫ. Установи четкие правила и ответственность за них. Раздели их на три категории: «Допустимо», «Недопустимо», «Допустимо с оговорками». Например, недопустимо не отвечать на звонки и сообщения родителей в мессенджерах или уезжать куда-то без предупреждения. Допустимо выбирать одежду и красить волосы в розовый цвет. Допустимо с оговорками (при соблюдении некоторых правил) оставаться ночевать у друзей или ходить на концерты. Но не устанавливай эти правила в одностороннем порядке. Обсуди их с ребенком и найдите устраивающий всех компромисс.

БОЛЬШЕ ЛИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА. Подростковый возраст – время, когда ребенок начинает сепарироваться от родителей. У него появляются свои интересы. Он начинает отдаляться от семьи и больше времени проводить с друзьями. Взрослым стоит предоставить ему такую возможность. Не стремитесь стать «своими» и ходить вместе с ним на тусовки. Лучше заведите новые интересы только для вашей семьи. На концерт модной группы он может сходить и с ровесниками. А вот полюбить классическую музыку или джаз сможет только с вашей помощью. Также не забывайте, что его комната и личные вещи – это его пространство. Не заходите к нему без стука и не копайтесь в вещах в поисках дневников и «компромата».

БОЛЬШЕ УВАЖЕНИЯ. Сложно уважать того, кто постоянно обесценивает все, что ты делаешь, относится к тебе с позиции сверху и постоянно критикует. Если вы хотите, чтобы подросток уважал вас, начните уважать его. Даже если вам кажется, что его увлечение – бесполезная трата времени, оставьте свое мнение при себе. Вы можете объяснить, почему так считаете, но не давите. Если это дорогостоящее увлечение, обсудите, как найти выход из ситуации. Подросток может начать подрабатывать или откладывать карманные деньги на свое хобби.

ДОГОВОРИТЬСЯ И НЕ ПОРУГАТЬСЯ

Конечно, новая реальность требует новых методов коммуникации. Как разговаривать с подростком, чтобы слушать и слышать?

САМОЕ ВАЖНОЕ В ЛЮБЫХ ОТНОШЕНИЯХ – это доверие и взаимное уважение. Когда в семье все это присутствует, даже подростковый возраст проходит без сильных бурь.

Подросток – это уже не ребенок, который ловит каждое слово родителей и соглашается со всем, что они говорят. Но это еще и не взрослый, который может сам принимать решения. Вместе с тем подросток хочет стать взрослее и брать на себя больше ответственности, чем может потянуть.

Общение с подростком – это постоянный поиск баланса. Нельзя выстроить одну коммуникативную стратегию и постоянно ей следовать. Но есть несколько общих правил, соблюдение которых поможет выстроить конструктивные отношения с ребенком.

УВАЖАЙ ЕГО ЧУВСТВА. Все чувства подростка обострены до предела. Если он любит, то, кажется, до конца жизни. Если ненавидит, то хочет, чтобы его «враг» испытывал страдания и мучился. Не потому, что он садист или психопат. Его нервная система работает на максимальных настройках и остро реагирует на любое явление. Не отмахивайся от этих чувств. Не говори, что они пройдут или через год будут уже не важны. Подросток не может оценить того, что будет через год. Он живет здесь и сейчас. И здесь и сейчас ему нужна поддержка и понимание родителей. Говорите, что понимаете его чувства. Рассказывайте истории из личного опыта. Подростку, конечно, кажется, что взрослые ничего не понимают, но вместе с тем он будет знать, что вы на одной волне и родные принимают его в любом состоянии.

ГОВОРИ И СЛУШАЙ. Заведи в семье хорошую привычку обсуждать, как прошел ваш день и что интересного случилось. Слушай ребенка, поддерживай его, но старайся не давать оценок. Это очень трудно, потому что у нас есть естественное стремление уберечь ребенка от ошибок и сложностей. Но придется этому учиться. Если подросток не спрашивает твоего мнения или совета, не стоит их озвучивать. Опять же можно рассказать истории из своей юности – и только. И тем более не стоит читать нотации. Это приведет к тому, что ребенок вообще перестанет тебе что-либо рассказывать.

НЕ СРАВНИВАЙ. У подростка и так огромные сложности с самооценкой и принятием себя. Если добавить к ним сравнения с ним самим вчерашним, тобой в его возрасте или другими детьми, это пошатнет его и так невысокую самооценку. Сравнения не стимулируют быть лучше. Они заставляют подростка испытывать вину, страх не оправдать чужие ожидания и быть отвергнутым, если он не будет достаточно хорошим.

НАПРАВЛЯЙ. Вместо прямых советов и нотаций помогай ребенку найти альтернативы. Ты можешь покупать ему книги, с помощью которых он будет лучше понимать себя, присылать ему ссылки на статьи или видео психологов, вместе смотреть фильмы, в которых герои проживают схожие проблемы. Так ты предлагаешь ему решение проблемы, но делаешь это не с позиции сверху.

ОСТАВАЙСЯ ВЗРОСЛЫМ. Не забывай, что взрослый в ваших отношениях ты, поэтому не стоит кричать, когда подросток повышает на тебя голос или даже заявляет, что ненавидит тебя. Спокойно и уверенно говори, что совсем необязательно повышать голос, и старайся переводить разговор в конструктивное русло. Подросток себя не контролирует, но ты-то можешь. Да, это сложно. В такие моменты сделай несколько глубоких вдохов или посчитай про себя до 10. И только потом начинай говорить. Это поможет избежать усугубления конфликта.

Актуально

Вернуться домой

Для всех россиян, которые возвращаются из-за границы самолетом, действуют следующие правила. Необходимо заполнить на сайте госуслуг анкету «Регистрация прибывающих в РФ». В течение 72 часов сдать ПЦР-тест на коронавирус и загрузить его результаты на сайт госуслуг. Чтобы не искать нужные страницы сайта, воспользуйся QR-кодами, которые выложены на сайте Роспотребнадзора (rospotrebnadzor.ru).



А что с прививкой?

Сегодня при выезде за рубеж из России в другие страны чаще всего приходится сдавать ПЦР-тест не позднее, чем за 72 часа до въезда в ту или иную страну. Сертификаты о вакцинации, которые выдаются россиянам после прививки от COVID-19 в бумажном и электронном виде (на сайте госуслуг), на данный момент при поездках за границу не принимаются. В ближайшее время, возможно, будут введены е-сертификаты, которые облегчат передвижение. Но пока этот вопрос только прорабатывается.

НА СТРАХ И РИСК

Собираешься этим летом за границу? Не забудь захватить с собой страховой полис от коронавируса!

Уже сегодня есть небольшой, но обнадеживающий список стран, готовых принять туристов из России (Египет, Турция, Греция, ОАЭ и др.). Летом он, возможно, еще вырастет. Так что перспективы отдохнуть за границей у нас есть, а значит, есть смысл поговорить и о медицинской страховке от COVID-19. Ведь в период пандемии (а она еще продолжается) страхование от коронавируса – далеко не формальность.

КАК ВЫБРАТЬ СТРАХОВКУ

Полис ВРЗ. Самый распространенный способ медстрахования – покупка традиционного полиса для выезжающих за рубеж. В такую страховку обычно входит лечение вирусных и инфекционных заболеваний. Ковид является инфекцией, а значит, его лечение тоже подразумевается. При необходимости оплачивается и амбулаторное наблюдение, и стационар. Но не тут-то было. Некоторые страховые компании нашли лазейку в словах «пандемия» и ЧС, что можно отнести к форс-мажору. И на этом основании отказывают оплачивать лечение.

Страховка от ковида. В этом году крупные страховые компании начали оформлять полис ВРЗ, выделяя лечение коронавируса отдельной строкой. Однако и в этом случае необходимо обратиться в компанию и уточнить все нюансы. Так, обычно страховка от ковида действует только при впервые выявленном заражении. Если ты подхватила коронавирус повторно, лечение тебе не оплатят.

Стоимость. Если едешь в страну с дорогой медициной, выбирай страховку с максимальной суммой покрытия, чтобы не оказаться в долгах. Особенно если ты в группе риска (ждешь ребенка, есть хронические болезни).



36%

РОССИЯН, готовых в этом году отправиться в поездку, собираются отдохнуть за границей. 69% потенциальных путешественников решили провести предстоящий отпуск в России.

Что входит в полис

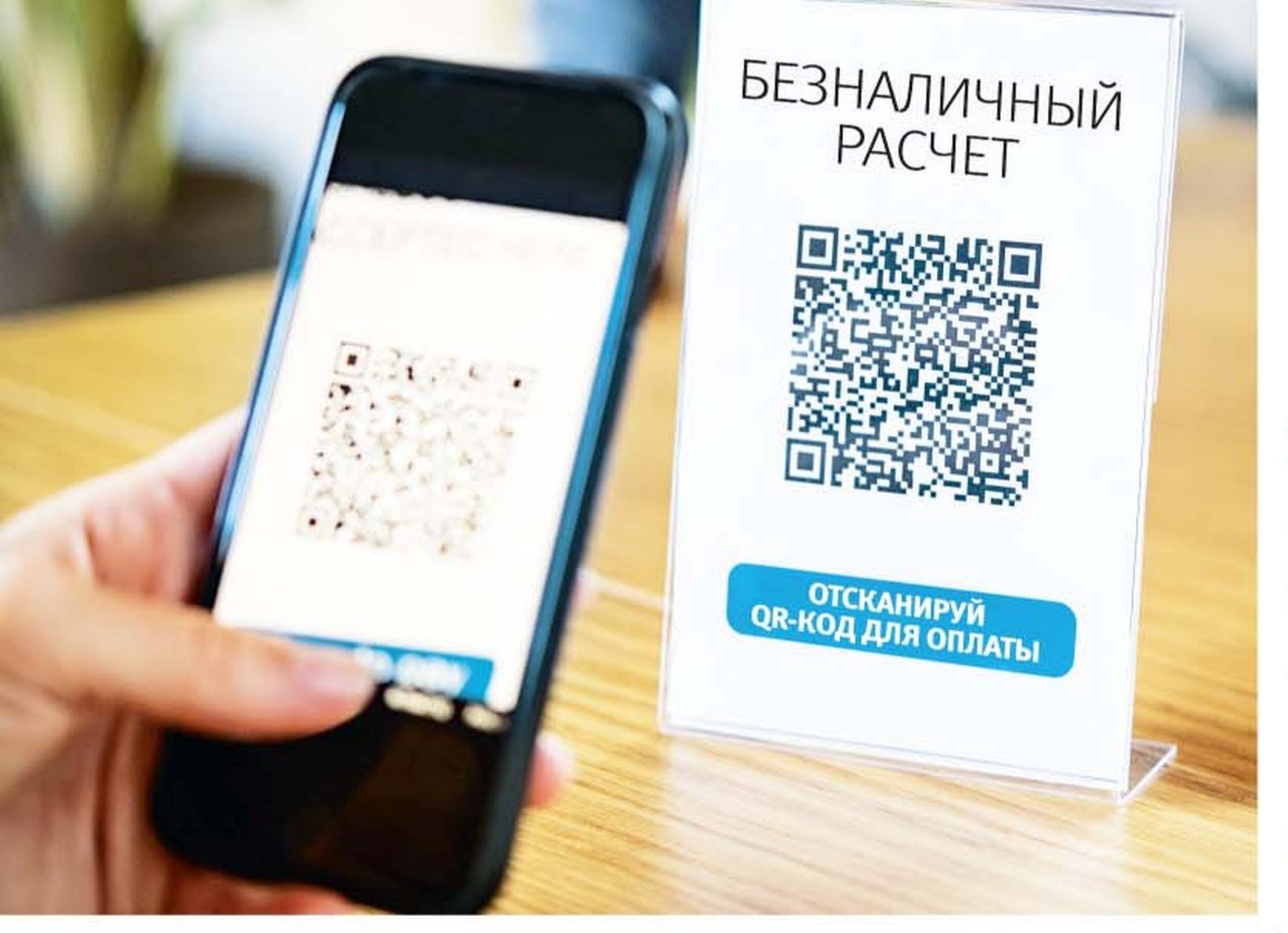
Как правило, застрахованному в случае заболевания COVID-19 оказывают услуги: диагностирование; скорая помощь; амбулаторное и стационарное лечение; перевозка на родину в случае трагического исхода; оплата срочных сообщений; услуги переводчика; сопровождение детей, оставшихся без присмотра.



УДОБСТВА ПЛЮС

Можно выбрать страховой полис ВРЗ с расширенным списком, куда, помимо медицинских услуг при заболевании, входят еще и дополнительные «удобства». Например, могут оплатить покупку обратных авиабилетов, если из-за болезни ты не смогла улететь вовремя. Или взять на себя дополнительные гостиничные расходы при такой задержке. Другие бонусы: страхование багажа или задержки рейса. И страховка от невылета.

Фото: stock.adobe.com



В ДВА СЧЕТА

Учимся расплачиваться за покупки с помощью QR-кода.

Сегодня во многих магазинах появилась возможность оплатить покупку по QR-коду с помощью мобильного приложения банка. При этом покупатели относятся к новшеству с опаской, что, впрочем, неудивительно. Все новое и непонятное вызывает подозрение – в чем подвох? Разберемся, как работает эта технология, и ты сама решишь, подходит она тебе или нет.

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО

Платеж по QR-коду может оказаться удобнее, чем оплата банковской картой или смартфоном с функцией бесконтактной оплаты. Вот его преимущества.

ПРОЩЕ. Для оплаты по QR-коду не требуется банковская карта. Деньги идут со счета покупателя на счет продавца – и к этим счетам не обязательно должны быть привязаны карты. Нужен лишь телефон, на котором установлено мобильное приложение банка. При этом важно уточнить, принимает ли магазин платежи по QR-коду от твоего банка. По QR-коду можно оплачивать и покупки в Сети. При оплате достаточно открыть приложение банка и навести камеру телефона на QR-код. Приложение считает код, ты подтвердишь платеж – и деньги переведутся с твоего счета на счет магазина.

ДОСТУПНЕЕ. Для оплаты по QR-коду подойдет любой телефон с камерой, который поддерживает банковские приложения. Тогда как для бесконтактной оплаты через Apple Pay, Google Pay, Mir Pay и другие системы требуется, чтобы в телефон был встроен NFC-модуль.

БЕЗОПАСНЕЕ. Платить смартфоном надежнее, чем банковской картой, а тем более наличными. Даже если ты потеряешь телефон или у тебя его украдут, получить доступ к твоим деньгам будет не так-то просто. Для этого нужно будет разблокировать твой гаджет, а затем еще и подобрать пароль к твоему банковскому приложению. В случае с онлайн-покупкой при оплате по QR-коду тебе не придется вводить конфиденциальные данные карты на странице оплаты. А значит, исключен риск, что киберпреступники перехватят твои данные.

РАЗМЕР КОМИССИИ

Все зависит от того, какую систему QR-оплаты выбрал продавец: Систему быстрых платежей (СБП) или другую.

ЗА QR-ПЛАТЕЖИ ЧЕРЕЗ СБП банки и магазины комиссию с покупателя не возьмут – как и при оплате картой или наличными. Более того, некоторые торговые сети предлагают скидки, если платишь через этот сервис. При оплате через собственные QR-сервисы отдельных банков придется уточнить условия сделки перед покупкой. Банки, которые только развивают свои сервисы, могут устанавливать комиссии.

ВИДЫ КОДОВ

Продавцы могут использовать два вида кода: многоразовый «Статический QR-код» или одноразовый «Динамический QR-код».

В МНОГОРАЗОВОМ КОДЕ зашифрованы только реквизиты продавца, а сумму ты должна будешь ввести в своем банковском приложении перед оплатой. Торговые точки могут заранее распечатывать и размещать наклейку с многоразовым кодом около кассы или показывать покупателю на экране платежного терминала.

ОДНОРАЗОВЫЙ КОД присваивается конкретной покупке и включает в себя и реквизиты продавца, и сумму. Кассир выводит QR-код на экран кассового терминала или распечатывает на чеке. Тебе остается только считать его камерой своего мобильного телефона. Это проще и быстрее, чем вбивать сумму вручную, поэтому крупные магазины обычно выбирают одноразовые коды. Онлайн-магазинам тоже, как правило, удобнее использовать динамический код – для каждой покупки свой.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Для оплаты QR-кодом необходимо выполнить несколько простых действий.

ОТКРОЙ на смартфоне мобильное приложение своего банка.

НАЙДИ в нем кнопку «Оплата по QR-коду» (название может отличаться в разных мобильных банках). Если банк проводит QR-платежи через СБП, в приложении будет логотип этой системы. Откроется видоискатель камеры.

НАВЕДИ камеру на QR-код. На экране телефона появится название магазина или имя частного продавца и сумма к оплате. Либо сумму надо будет вбить самостоятельно. Проверь, правильно ли указаны все данные.

НАЖМИ «Оплатить» или «Подтвердить» (банки используют разные названия кнопок). Деньги спишутся с твоего счета, продавец получит уведомление об оплате, а ты – свои покупки.

ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

КАКИЕ ТОВАРЫ И УСЛУГИ МОЖНО ОПЛАТИТЬ ПО QR-КОДУ?

Никаких ограничений нет. С помощью кода можно оплатить любые товары и услуги, если продавец предлагает такую опцию. В будущем с помощью QR-кода через СБП можно будет оплачивать счета за ЖКХ, штрафы от ГИБДД и налоги.

КАК МНЕ ВЕРНУТ ДЕНЬГИ ПРИ ВОЗВРАТЕ ТОВАРА?

В течение 14 дней с момента покупки нужно обратиться к продавцу с неиспользованным товаром, чеком, паспортом и написать заявление на возврат. Магазин обязан перечислить деньги в течение 2 недель. При этом платежи через СБП возвращаются мгновенно.

Фото: stock.adobe.com

СО СВЕТЛОЙ

Украшаем дом к празднику в народных традициях.





С ЛЮБОВЬЮ К БЛИЗКИМ
Пасха – семейный праздник, готовиться к которому лучше всем вместе. Учимся создавать в доме радостное настроение!

КРАШЕНЫЕ ЯЙЦА

Раньше их красили луковой шелухой, сегодня подходят к делу креативно. Можно использовать готовый декор, но лучше взять фломастеры и краски.





Зайчик или кролик – символ Пасхи, который пришел к нам из Европы. Заячьи ушки украсят и интерьер, и детский наряд, и стол.

СЕРВИРОВКА
Если в семье принято собираться за пасхальным столом, не забудь о творожной пасхе и куличе с изюмом – это многовековая русская традиция. Еще один символ праздника – красный цвет, он напоминает нам о жертве Христовой. Красными (розовыми) могут быть крашеные яйца в корзинке, посыпка на куличе и яйцах, салфетки.





ПАСХОЙ!



ДЕКОРАТИВНЫЕ ПОДУШКИ

Для тех, кто дружит с иголкой и ниткой, лучший способ преобразить дом – текстильная аппликация. Шторы, подушки, салфетки – ты можешь нашить пасхальную символику (цыплят, зайчиков) из разноцветной ткани повсюду. Украшай блестками, пуговицами или пушистыми помпонами-хвостиками – фантазируй!

Пасха – праздник весны и торжества жизни. Поэтому свежие веточки на столе будут очень кстати!

НЕ ТОЛЬКО КРАСКИ

Яйца можно не только раскрашивать. Если избавиться от стереотипов, выяснится, что вариантов – сотни. Например, оклеить их маленькими декоративными цветочками.



ДЕЛО В ШЛЯПЕ

Еще одна идея для рукодельниц – из старой трикотажной вещи сшить шапочки и превратить яйца в симпатичных гномиков. Дети будут в восторге!



Ищем вдохновение в прошлом

ТРАДИЦИЯ ОБМЕНА КРАШЕНЫМИ ЯЙЦАМИ НА ПАСХУ ИМЕЕТ В РОССИИ ДАВНИЕ КОРНИ. В качестве пасхального подарка использовали не только натуральные птичьи яйца, но и яйца из дерева, металла, камня, шоколада. До революции Императорский фарфоровый завод выпускал пасхальные яйца. Они чаще всего были подвесными и имели сквозное отверстие, куда продевалась лента. Такие яйца подвешивались в красный угол, под иконы. Пасхальные яйца как подарок стали началом знаменитой ювелирной истории Карла Фаберже. В его коллекции были и деревянные яйца из карельской березы. Сегодня эту традицию продолжают яйца коллекции Russian Art Eggs **(instagram.com/russianarteggs/)**, которые изготавливаются из дерева вручную и расписываются художниками компании «Айвори Групп». Некоторые из них, как встарь, покрываются листовым золотом или серебром, а затем украшаются росписью. Кроме того, проводятся мастер-классы в технике росписи и декупажа деревянных пасхальных яиц. Так, спустя столетие, возрождается светлая и радостная традиция пасхальных подарков.







Еще больше полезных советов по украшению дома к Пасхе – в группе «Идеи вашего дома» «ВКонтакте».

Как прочитать QR-код:

1. В приложении «ВКонтакте» открой камеру (свайпом вправо из Ленты новостей).
2. Наведи камеру на код.
3. Нажми кнопку «Открыть».



Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; «Айвори групп»; Sporrer, Brigitte/Ruggeberg, Thordis/Zimmermann, Gaby/Gonkel/Stegeman/Manduzio, Matteo/Jalag /Szczepaniak, Olaf/living4media/Strauss, Friedrich/Fotodom.ru; Konstantin Yuganov/stock.adobe.com

Юлия БУЧИНСКАЯ,
рукодельница проекта «Мастерицы»

ДОБРЫЙ ПОДАРОК

Порадуй близких красивым пасхальным сувениром, сделанным своими руками!



Пасха – это праздник семьи, традиций и рождения новой жизни. Благотворительный фонд «Гольфстрим» поможет тебе научиться шить добрые игрушки – такие делают волонтеры фонда на мастер-классах. Деньги, полученные от продажи игрушек, идут на оплату реабилитации больных детей. Помочь фонду можно по адресу: **golfstream-fond.ru/help-now**. А пока учимся шить пасхального зайку и радуем близких! Выкройка дана без припусков на швы. Стрелка указывает направление долевой. Длина уха – 7,5 см. Размер готового зайки – ок. 15 см.

ДЛЯ РАБОТЫ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- **ткани-компаньоны из хлопка (два вида ткани схожего состава и дизайна; с рисунком и без)**
- **холлофайбер;**
- **нитки мулине;**
- **акрил для росписи по ткани.**















1 На ткани с рисунком, сложенной лицевой стороной внутрь, обвести выкройку зайки. Из однотонной ткани-компаньона и основной выкроить по две детали ушек. Детали вырезать.

2 На деталях туловища зайки обвести мелом выточку (она есть на выкройке). Нитками в цвет ткани, стежками в 2 мм, прострочить выточки на туловище зайки. Уголки выточек срезать.

3 Детали туловища сложить, совместить выточки и прострочить, оставив у выточки отверстие ок. 2 см для выворачивания и набивания. Детали ушей сложить попарно – основная ткань и компаньон – и прострочить, не зашивая нижний край.

4 На туловище обрезать припуски швов до 3–4 мм. Вывернуть изделие, затем плотно и равномерно набить игрушку холлофайбером. Потайным швом зашить отверстие.

5 Вывернуть ушки, отгладить их. Подвернуть припуск внутрь, зашить потайным швом. Затем по очереди пришить каждое ухо – потайным швом сзади и по одному стежку впереди на углах уха.

6 Мулине в три сложения вышить носик и улыбку. Для этого двумя стежками галочкой обозначить границы носа и аккуратно вышить гладью – носик, а потом и ротик. Акрилом нарисовать глазки.

Фото: Благотворительный фонд «Гольфстрим»

НОВОСТИ
УЗНАТЬ ГЛАВНОЕ, УВИДЕТЬ ЛУЧШЕЕ



У тех, кто скучает по настоящей пицце, комплиментам от эмоциональных итальянцев и теплому Средиземному морю, появился повод для оптимизма. В Министерстве туризма страны заявили, что откроют границы для туристов в День Республики 2 июня. Но путешественникам для въезда в Италию нужно будет соблюсти одно из условий. Либо они должны пройти полный курс вакцинации в своей стране и иметь при себе соответствующий сертификат на английском языке, либо предъявить отрицательный результат теста на коронавирус.

ЛЕТО В ГОРОДЕ

Северный речной вокзал в Москве в июне превратится в настоящий курорт. На причалах и в парке откроются новые рестораны с летними террасами, а в южной части набережной появится зона отдыха с бассейнами с подогревом и шезлонгами под зонтиками.

ПОЕЗДОМ ЛУЧШЕ



Всем именинникам – 10%-ная скидка. Распространяется она на билеты на поезда дальнего следования (в любой тип вагона), которые отправляются за неделю до или после дня рождения пассажира. Также именинник может взять с собой трех попутчиков – для них действует та же скидка. Акция продлится до 28 февраля 2022 года.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru



РУССКИЕ АДРЕСА РИМА

В честь Дня основания Вечного города, который отмечают 21 апреля, предлагаем совершить виртуальную прогулку по итальянской столице.

Виллу Боргезе часто называют легкими Рима. В этом огромном ландшафтном парке в сердце итальянской столицы есть сады, пруд, фонтаны и скульптуры. Бродя по тенистым аллеям, можно встретить памятник Александру Сергеевичу Пушкину, хотя поэт никогда и не бывал в Риме, и бронзового «двойника» Николая Васильевича Гоголя. Судьба автора «Мертвых душ» как, впрочем, и жизнь многих других русских писателей, поэтов и художников, неразрывно связана с Вечным городом.

ГДЕ ЖИЛ ГОГОЛЬ?

Оживленная Площадь Испании... В этом районе Гоголь снимал жилье, здесь же находились его любимые кафе и рестораны. Отсюда мы и начнем нашу виртуальную экскурсию по русскому Риму. Все места, представляющие для нас интерес, и сегодня легко найти. Ведь Вечный город не сильно изменился за несколько столетий.

Первый адрес Гоголя в Риме – via di San Isidoro, 16. Сейчас на нижнем этаже дома открыта пиццерия. Второй и самый известный адрес – via Sistina, 126. В этом здании с 1838 по 1842 годы писатель снимал весь третий этаж. Здесь была написана большая часть «Мертвых душ», о чем путешест-

ПЛОЩАДЬ ИСПАНИИ

Одна из самых знаменитых в Риме. Особые «приметы» – фонтан «Лодочка», лестница, украшенная цветами, улицы с люксовыми магазинами, исторические кафе.

Фото: Wikipedia.org; ShutterStock/Fotodom.ru

КАФЕ GRECO

Что заказывают завсегдатаи? Кофе и вкусные десерты, включая знаменитое тирамису. Тем, кто хочет сесть за столик, придется доплатить за обслуживание.



веннику на двух языках поведает мемориальная табличка на фасаде дома.

ЗВЕЗДНОЕ КАФЕ

Почти каждый день в Риме Гоголь начинал с привычного променада: шел до церкви Тринита-деи-Монти, потом спускался по Испанской лестнице и проходил немного по улице Condotti. Путь занимал не более 10 минут. Заветная цель – одно из старейших в Европе кафе Antico Caffe Greco (работает с 1760 года). Сюда когда-то захаживали Гете, Байрон, Тютчев, Россини, Вагнер. Словом, кафе в XIX веке по праву носило статус элитного. У синьора Николы (так местные звали Гоголя) здесь тоже был любимый столик. За ним он читал и делал наброски к будущим произведениям, потягивая кофе со сливками или горячий шоколад.

Последуем примеру Гоголя и заглянем в легендарное Caffe Greco. Выпить чашку кофе дешевле за барной стойкой, а после можно будет свободно походить и рассмотреть в деталях интерьеры. На стенах кафе развешены портреты звездных клиентов, их автографы. Есть и табличка «Памяти Н. В. Гоголя», а рядом под стеклом цитата из письма русского классика: «О России я могу писать только в Риме...».

По воспоминаниям современников, Гоголь славился отменным аппетитом. В итальянской столице у него было несколько любимых ресторанов, к сожалению, ни один из них не сохранился. А еще синьор Никола был прекрасным кулинаром и часто угощал друзей в Риме галушками и варениками собственного приготовления. Но коронным блюдом у Гоголя были макароны, щедро посыпанные пармезаном и подаваемые на стол, как это принято в Италии, аль-денте (то есть слегка недоваренными).

Счастливчиками были те, кому довелось гулять по Риму с Гоголем. Он обожал этот город, знал его историю и достопримечательности, мог рассказать массу легенд. Начинал экскурсию Гоголь обычно с Колизея, а заканчивал собором Святого Петра. В маршрут входили посещения ресторанов, мастерской художника Александра Иванова, а для особо избранных – салона княгини Волконской.

Гоголь обожал итальянскую пасту.

ЦАРИЦА МУЗ

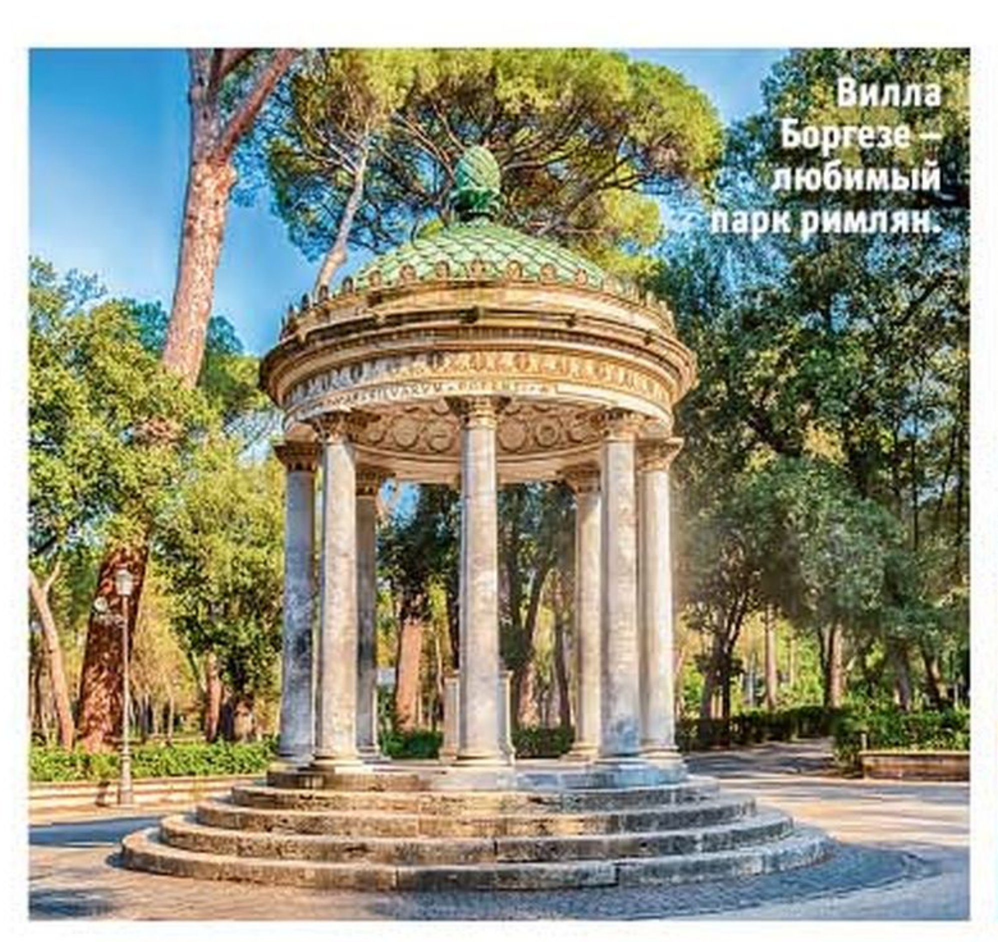
В первой половине XIX века в Рим слетался весь бомонд: от писателей и художников до композиторов и музыкантов. Знаковым местом в те времена был литературно-музыкальный салон блистательной Зинаиды Волконской. Список ее гостей сплошь состоял из гениев: Жуковский, Глинка, Брюллов, Стендаль, Доницетти. Все они почитали за честь быть приглашенными к княгине.

Первый салон Волконская открыла во дворце Поли сразу после переезда из Санкт-Петербурга в Рим. Этот палаццо в стиле барокко сегодня входит в число самых фотографируемых достопримечательностей в итальянской столице. Все потому, что дворец примыкает к всемирно известному фонтану Треви, не раз воспетому в итальянском кинематографе. Напротив фонтана находится церковь святых Винченцо и Анастазио, где Зинаида Волконская была похоронена.

«ЯВЛЕНИЕ» В РИМЕ

В позапрошлом веке посещение Италии для русских художников было обязательной ступенькой в их образовании. Многие живописцы приезжали сюда на пару лет, а некоторые оставались здесь чуть ли не на всю жизнь. Почти три десятилетия жил в Риме Александр Иванов. Все это время он трудился над грандиозной картиной «Явление Христа народу». Мастерская художника находилась рядом с набережной Тибра, в переулке Vantaggio, дом 5. Сейчас на фасаде здания висит мемориальная табличка. Часто бывал в мастерской и Гоголь.

В Риме создал свой шедевр «Последний день Помпеи» и другой художник – Карл Брюллов. Он также долгое время жил в Вечном городе, желая быть поближе к возлюбленной – графине Юлии Самойловой. Саму солнечную Италию он, как и многие русские гении, считал источником своего вдохновения.



Вилла Боргезе – любимый парк римлян.



Прекрасный фонтан Треви.

ЭТО ТАК ПРЕКРАСНО, ЧТО ДАЖЕ НЕ ВЕРИТСЯ!

«Вокруг сплошной ад!» – часто восклицаем мы, насмотревшись телевизора и начитавшись новостей в Интернете. А может, хорошее просто менее заметно? В преддверии Пасхи «Лиза» представляет свой топ самых душераздирающе добрых сюжетов, случившихся в этом году.



ГУСЬ, *который должен был оказаться на праздничном столе,* А СТАЛ VIP-ПЕРСОНОЙ В ОДНОЙ ПОДМОСКОВНОЙ КВАРТИРЕ



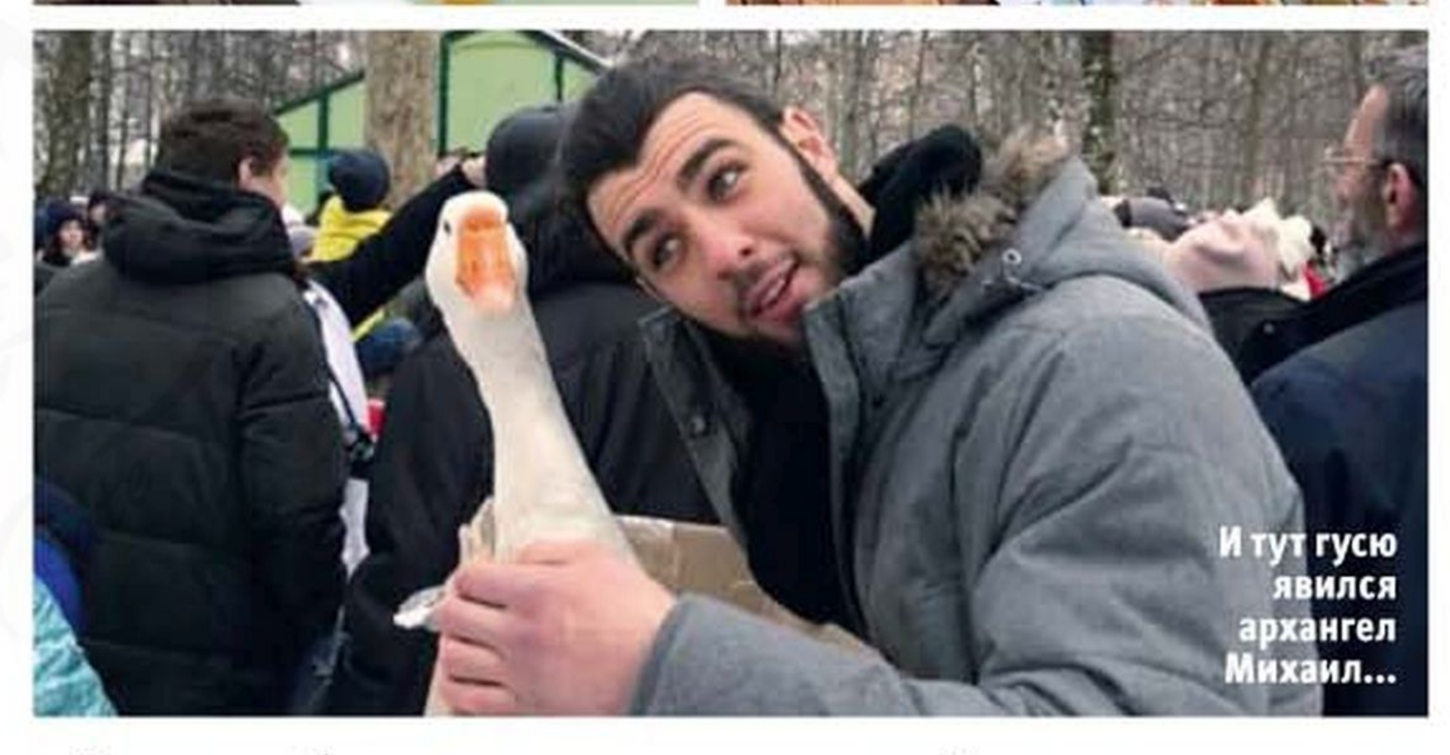
Особенно ему полюбилось купание в ванне.



«Я – гусь Блинчик. Меня выиграли на ярмарке, и теперь я живу в квартире у своих хозяев», – значится в instagram-профиле этого малого @blinchikgoose2021, который также имеет успех и в TikTok. Предполагалось, что птицу запекут в духовке, но жизнь подкинула куда более оптимистичный сценарий.

Покорно сидевший среди фенов и мультиварок гусь был в числе трофеев для победителей соревнований, которые проводились на Масленицу в подмосковном городе Долгопрудном. Одна из местных жительниц Евгения Бушуева, ужаснувшись увиденному и решив, что живой лот надо во что бы то ни стало спасти, отправила своего племянника, рэгбиста Михаила Косарыгина прямиком на 6-метровый масленичный столб. И – о, чудо! – Михаил не только первым влез наверх, но и вытянул «привязанный» к птице номер.

Теперь гусь с талдомской фермы живет в великолепных условиях, «ведет» свой блог, «раздает» интервью съемочным группам, а в свободное от работы время плавает в ванне с резиновой уточкой, покоряет бельевую сушилку, смотрит по ТВ программы о природе и на правах главного гоняет других любимцев семьи – кошек-сестер Нору и Груню. «Я очень всем доволен. Живу припеваючи, гогочу, когда хочу, ем яблочки и рад, что их ем я, а не лежу с ними на одном блюде», – «резюмирует» в Instagram гусь-инфлюенсер.



И тут гусю явился архангел Михаил...



ВРАЧ-ХИРУРГ, *«просто делавший свое дело» –* ОН ПРОДОЛЖИЛ ОПЕРАЦИЮ ВО ВРЕМЯ ПОЖАРА В БОЛЬНИЦЕ

«Надо было спасать человека, и мы сделали то, что должны. А герои – это пожарные», – скромно отмечает Валентин Филатов.

Сюжет на тему «Пока ты спал» разыгрался в Благовещенске 2 апреля. «Операция прошла успешно», – услышал пациент, вышедший из медикаментозного сна. Но странное дело, обстановка была совсем неузнаваемая. И тогда ему рассказали: он находится уже в другом медцентре, а за последние часы много чего случилось...

Сердце пациента было в буквальном смысле в руках врачей, когда в разгар операции аортокоронарного шунтирования больницу охватило пламя. Заведующий кардиохирургическим отделением Валентин Филатов и его коллеги оценили ситуацию мгновенно: нужно завершать процесс, другого выхода нет. Вой сирен, пожарные, заливающие стены водой, отключение электричества (но подключение аварийных источников питания), прекращение подачи кислорода (но есть баллоны) – 1,5 часа медики работали в условиях ЧП, после чего эвакуировались вместе с пациентом. Об их подвиге написали СМИ многих стран, а медики были представлены к награде.

В 96 лет Раймонд Шефер наконец получил диплом об образовании.

ВЫПУСКНИК *школы,*

ЧЬЯ МЕЧТА ОСУЩЕСТВИЛАСЬ СПУСТЯ 80 ЛЕТ

«Он так хотел получить диплом, но все было некогда: то одно, то другое», – рассказала знакомая ветерана Синтия Бенетт.

Торжественный для 96-летнего Раймонда Шефера день случился в марте. Ветерана Второй мировой войны из штата Висконсин (США) под надуманным предлогом пригласили в школу сельского хозяйства Waterford Union. Украшенный зал, аплодисменты и заветная корочка в руках – старик был тронут до слез. В подобной школе юный Раймонд учился в 40-е годы, но тогда был вынужден бросить учебу, чтобы обеспечивать семью, а вскоре отправился на войну. Позже он работал на производстве, затем и школа закрылась, и Раймонд десятилетиями сокрушался, что так и не смог доучиться и получить диплом о среднем образовании. «Он говорил, что, видимо, был слишком туп для этого, но я-то знала: так сложились обстоятельства. Мне хотелось, чтобы он понял: его жизнь была полностью успешной, и я счастлива, что в школе пошли нам навстречу», – говорит Синтия.

КОТ, *спасенный от верной смерти*

И СТАВШИЙ ЗАММИНИСТРА ПРИРОДЫ

«Мы в ответе за тех, кого приручили, – напомнила Гульнара Рахматулина владельцам животных. – Не можете оставить их в семье? Отдайте в добрые руки или в приют».

Эти слова были сказаны министром природы и цикличной экономики Ульяновской области после недавнего случая. Михаил Тукаш, сотрудник мусоросортировочного комплекса по обработке твердых коммунальных отходов в прямом смысле слова наткнулся на «кота в мешке», когда тот уже подъезжал на ленте к сепаратору. Выброшенный кем-то в пакете зверь чудом избежал смерти. Теперь кот, которому дали имя Кайт, по инициативе Гульнары Рахматулиной живет в Минприроды и в качестве неофициального замминистра еженедельно подводит итоги работы ведомства в его официальном Instagram @minprirody73.





Гульнара Рахматулина и награжденный спаситель кота Михаил Тукаш.



ДИРЕКТОР ФОНДА, *получившая необычное пожертвование:*

УЧИТЕЛЬНИЦА ЗАВЕЩАЛА СВОЮ КВАРТИРУ БОЛЬНЫМ ДЕТЯМ

«Нинель Моисеевна позвонила нам на горячую линию, сказала, что плохо себя чувствует, и хочет успеть сделать одно доброе дело…»

Вскоре одинокая 95-летняя женщина, всю жизнь проработавшая в Москве учителем математики, скончалась от ковида. Лида Мониава, соучредитель Фонда помощи неизлечимо больным детям «Дом с маяком», решила сделать из ее двухкомнатной квартиры на Октябрьском поле проект сопровождаемого проживания, назвать его «Дома у Нинель Моисеевны» и поселить там ребят из хосписа – 16-летних Васю и Никиту. «В 18 их перевели бы в психоневрологический интернат, где они – лежачие, сложные, едят по трубке – умерли бы через 2 месяца. Хотим, чтобы пожили подольше и счастливее, не в здании на 250 инвалидов за забором, а как мы все, – говорит Лида, решившая оставить в квартире всё как было при хозяйке. – Думаю, Нинель Моисеевна осталась бы довольна тем, как мы распорядились ее квартирой. Вот так, даже после смерти, можно сыграть очень важную роль в чьей-то жизни…»

Нинель Моисеевна Мишурис и письмо от ее учеников.

Дорогая Нинель Моисеевна!

В день Вашего прощания со школой мы выражаем Вам свою искреннюю признательность и глубокое уважение.

Большую и лучшую часть своей жизни Вы отдали самому прекрасному в мире – обучению и воспитанию детей.

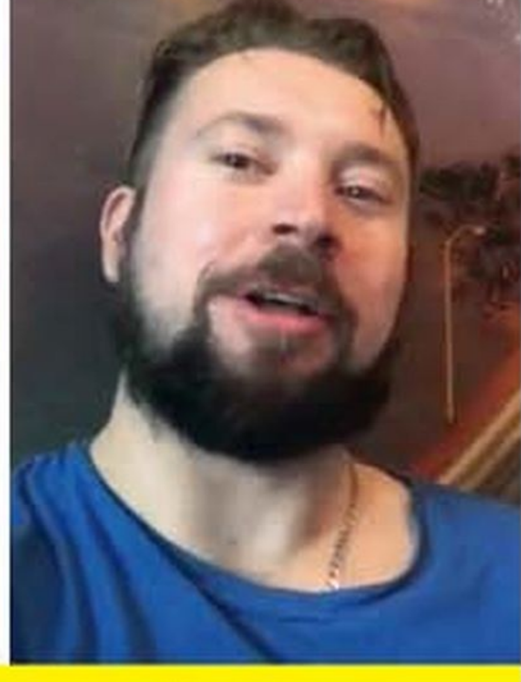
Каждый день, каждый час Вы творили будущее.

В каждом из Ваших учеников есть частичка Вас самой, ведь настоящий учитель не умеет жалеть себя, он щедро раздаёт людям тепло своего сердца.

Если Ваши ученики будут понимать и ценить красоту окружающей жизни, то в этом Ваша немалая заслуга, дорогая Нинель Моисеевна!

Педколлектив школы №80 Ворошиловского района г. Москвы

30 сентября 1978 года

ОТЧИМ, *продающий самое дорогое,*

ЧТОБЫ ВЫЛЕЧИТЬ СЫНА ЛЮБИМОЙ ЖЕНЩИНЫ

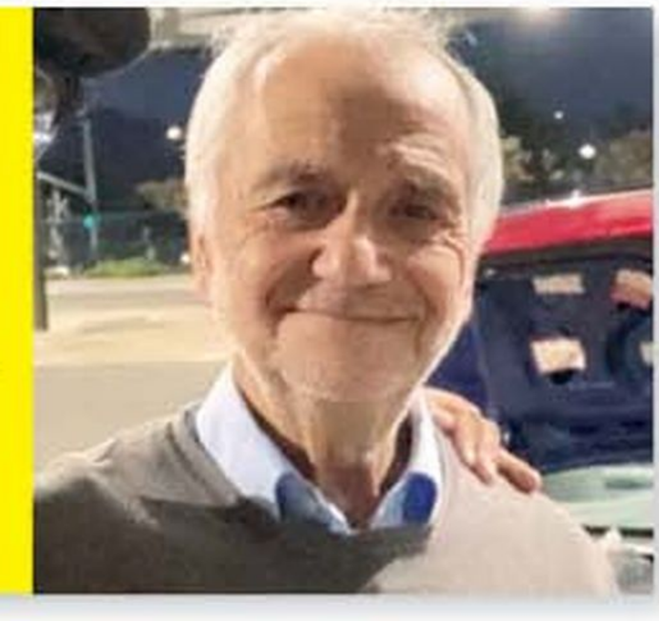
«Человек в своем уме?» – могут спросить пользователи сервиса Avito, увидев объявление о продаже кучки постеров за 1,5 млн руб. Но стоит ли кого-то судить, не зная деталей?

Столкнувшись с бедой – например, с болезнью близкого, требующей дорогостоящего лечения, каждый действует как умеет. Кто-то идет по очевидному пути – обращается в фонд помощи, правда, путь «выжимания жалости» на том, кого любишь (а без этого денег не соберешь), приемлем не для всех. Поэтому кто-то берет на лечение кредит в банке, а кто-то пытается продать что-то ценное...

Последнее выбрал и Александр Винюков из Новосибирска, выставив на продажу свою коллекцию из сотни постеров и журнальных статей о любимом артисте Эминеме, которую он собирал 20 лет. Деньги ему нужны, чтобы пасынок Дима с синдромом Дауна мог получить реабилитационное лечение. Своих детей у Александра нет, но Диму и его старшего брата он воспитывает как родных – с тех пор, как в 2019-м женился на их маме Анастасии. Желающие приобрести постеры по сильно завышенной цене все еще могут это сделать.

БЕЗДОМНЫЙ, *в котором парень узнал своего бывшего учителя*

(И ПОНЯЛ, ЧТО ТАК БЫТЬ НЕ ДОЛЖНО)



«Он замещал у нас в школе учителей, когда кто-то из них болел. Я сразу его вспомнил», – поделился 21-летний студент Стивен Нава.

Своего бывшего педагога Стивен стал часто встречать на одной из улиц в Фонтане (США), и всякий раз тот находился в машине или около нее. Когда парень подошел к нему и спросил, что это значит, 77-летний Хосе Вильярруэла нехотя признался, что теперь автомобиль – его дом. С введением пандемии и переходом школ на дистанционку он лишился работы, а госвыплат хватило ненадолго: имелись большие долги.

Дав Хосе немного денег и придя домой, Стивен открыл для него сбор средств на краудфандинговой платформе GoFundMe. История тронула американцев, и в день рождения Хосе многие пришли его поздравить, а главным подарком стал чек от Стивена, которому удалось собрать для учителя 27 тыс. долларов!




Учителю от ученика – самый незабываемый день рождения.

ВНУК, *любящий свою бабушку:*

ОНА НИ РАЗУ В ЖИЗНИ НЕ ВИДЕЛА МОРЕ, И ОН РЕШИЛ СДЕЛАТЬ ЕЙ СЮРПРИЗ...



Денис Чижов и его бабушка-путешественница – 82-летняя Тамара Николаевна Глобина.

«Моей бабушке 80, почти всю жизнь она провела в небольшом городке на Алтае и никогда не видела моря», – рассказывал Денис.

Два года назад он тайно купил билеты в Сочи, а бабушке сказал: «Готовься к вылету, будет сюрприз». «До последнего момента бабуля полагала, что она летит ко мне в гости в Москву, – продолжает рассказ Денис. – И вот момент настал: я торжественно сообщил, что на самом деле пункт назначения – Черное море...» Бескрайняя вода, отличный отель, SPA, мидии на блюде – бабушка была в восторге от поездки, и Денис решил: нужно продолжение! Наступила весна 2021-го, и на днях они отправились из Москвы в Крым, в этот раз – на машине. За их путешествием можно наблюдать на страничке Дениса @denischizhov.




Первая встреча с морем за 80 лет жизни.

Фото: соцсети; Мария Зотова @maria_zotova_photo

ТВ-гид

Самое интересное – в нашем обзоре

ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ о любимых программах и сериалах? Присылай свои вопросы на наш адрес: lisa-magazine@burda.ru


Уже на ТВ

«Чуч-Мяуч»

Включай видеосервис PREMIER

Новый мультсериал от киностудии «Союзмультфильм» снят по мотивам советской картины «Чучело-Мяучело» (1982). Что ждет юных телезрителей? Конечно, приключения, в водовороте которых окажутся девочка Маруся и ее друзья, чьи желания исполняет волшебный кот Мяуч. Правда, иногда своенравный персонаж делает это по-своему. Кота Мяуча озвучил актер *Михаил Башкатов*. «Чуч-Мяуч» – не нравоучительный сериал, нотаций в нем никто не читает! – рассказал Михаил. – Но в игровой, веселой форме он учит тому, что каждое действие влечет за собой какие-то последствия».


С 1 мая

«Улики из прошлого»

Включай ТВЦ *1 и 2 мая*

В новых детективах по романам Анны Князевой главная героиня Людмила Дайнека (в этой роли актриса *Анна Васильева)* подходит к решению загадок нетривиально. Пока полиция ссылается на бытовой характер преступлений или действия маньяка, Люда досконально изучает тайны прошлого, которые подчас влияют роковым образом и на события в настоящем. В майском эфире пройдут два фильма из цикла «Улики прошлого»: «Тайна картины Коровина» и «Забытое завещание».


с 3 мая

Линейка мелодрам «Лав сторис»

Включай Домашний *по будням в 19:00.*

Среди майских премьер на канале много интересного. 3 мая мелодрама «Миг, украденный у счастья», главной героине которой всего за бутылку шампанского достается... чужой муж. Шутка оборачивается сложным любовным треугольником. 5 мая вместе с героиней фильма «Авантюра» зрительницам придется разгадывать, что скрывается за пылкими чувствами харизматичного ухажера: любовь или тонкий расчет. А 6 мая в эфире трогательная мелодрама «Скажи мне правду» (на фото). В центре сюжета – история домохозяйки Анастасии. Ее мир рушится, когда мужа арестовывают, а у дочки обнаруживают астму. Так начинается трудный путь к счастью.


Уже на ТВ

«Поедем, поедим!»

Включай НТВ *по субботам*

У обаятельного итальянца *Федерико Арнальди* появилась соведущая – зажигательная бразильянка с русской душой *Габриэлла да Силва*. Вместе они будут открывать новые маршруты и делиться оригинальными рецептами с телезрителями. «С Федерико мы быстро нашли общий язык. Мы оба эмоциональные – он итальянец, я бразильянка. Мы похожи по менталитету, и поэтому нам комфортно работать вместе», – говорит новая ведущая.

НА СЪЕМКАХ

ПРОЦЕСС ЗАПУЩЕН

Стартовали съемки масштабного остросюжетного фильма «Нюрнберг». В режиссерском кресле – создатель кассовых фильмов «Легенда № 17» и «Экипаж» Николай Лебедев (на фото). Будущая картина посвящена событиям 1945–46 годов, а именно подготовке и проведению громкого Нюрнбергского процесса. Его начало окутано паутиной странных и неоднозначных событий, в которые были вовлечены интересы четырех держав. Съемки фильма будут проходить в России, Германии, Чехии и Бельгии. А главные роли исполнят ведущие российские и зарубежные актеры. Один из них – Евгений Миронов.



Фото: PR

гороскоп с 26 апреля по 2 мая



САОНА,
астролог, таролог, www.saonataro.com



Близнецы 22.05–21.06

Семья. События этой недели заставят тебя пересмотреть свое отношение к близким. Ты осознаешь, что они были правы в своей критике. Прислушивайся к пожеланиям со стороны домашних. Но и свою точку зрения скрывать не стоит. На работе период будет достаточно спокойным и продуктивным.
Удачные дни: 28.04, 29.04



Рак 22.06–22.07

Перемены. Перед тобой откроются возможности, которых ты раньше не видела. Бери инициативу в свои руки – как на работе, так и в личной жизни. Твои усилия принесут ощутимый результат, будь максимально активной и не бойся что-то менять.
Удачные дни: 29.04, 2.05



Лев 23.07–21.08

Испытание. Предстоит столкнуться с трудностями. Есть вероятность того, что какие-то твои планы неожиданно рухнут. Не дай вывести себя из равновесия. В работе сохраняй концентрацию и дисциплину, иначе проблем с начальством не избежать.
Удачные дни: 1.05, 2.05



Телец 21.04–21.05

Работа. Ситуация в профессиональной области на этой неделе будет непростой. Перед праздниками навалится так много дел, что придется приложить все усилия, чтобы с ними справиться. Начальство и коллеги, скорее всего, будут тебе только мешать, не считаясь с затраченными тобой усилиями. Главное – держи эмоции под контролем и не жди помощи от окружающих. Ты сама справишься со всеми трудностями – впрочем, как обычно. И все снова нормализуется. К счастью, обстановка дома будет тебя радовать, гармоничное общение с близкими даст тебе необходимую поддержку.
Удачные дни: 26.04, 29.04

Прогноз космической погоды на неделю с 26 апреля по 2 мая



Анна ДЕРЕВЯНКО,
астролог, Instagram: @ann.derevyanko

Жизнь в удовольствие

Нам предстоит пережить эмоциональное, меняющееся и порой жестокое время – **период Полнолуния в знаке Скорпиона, пик которого придется на 27 апреля. Повысится риск аварий, пожаров и отравлений, обострятся эмоции.** Обрати внимание на повторяющиеся ситуации. Вероятно, стоит с ними разобраться, изменить свое отношение к происходящему, решить старые проблемы и навсегда закрыть эти двери. Природа, вода, близость к семье и дому помогут преодолеть все передряги этого периода. После Полнолуния эмоции заметно поутихнут, страсти улягутся, напряжение снизится, мы расслабимся и сможем отдохнуть. Причем большинство планет в знаке Тельца будут намекать на жизнь в удовольствие и отдых на природе. Однако личные революции никто не отменял. К концу периода произойдет соединение Урана с Солнцем в знаке Тельца, что **заставит нас стремиться к переменам, подтолкнет к активным действиям, не всегда обдуманным.** Потому стоит внимательнее относиться к деньгам, не ввязываться в рискованные авантюры, а также успевать в этом вальсе эмоций и событий получать удовольствие и радоваться жизни. Выдвигай на первый план личные дела, здоровая доля эгоизма не помешает. После 27 апреля **Луна пойдет на убыль и даст хороший шанс завершить начатое,** использовать период, чтобы очиститься от лишнего, навести порядок дома, в жизни, а также в финансовых делах. Чем активнее ты избавляешься от старых вещей, обид и эмоций, тем легче и приятнее будет для тебя следующий период. **1 и 2 мая – хорошие дни для движения вперед и активной реализации личных планов.** Вспомни о том, что нужно доделать, и дерзай! Шаг за шагом двигайся к намеченному, только не тащи с собой ничего лишнего.

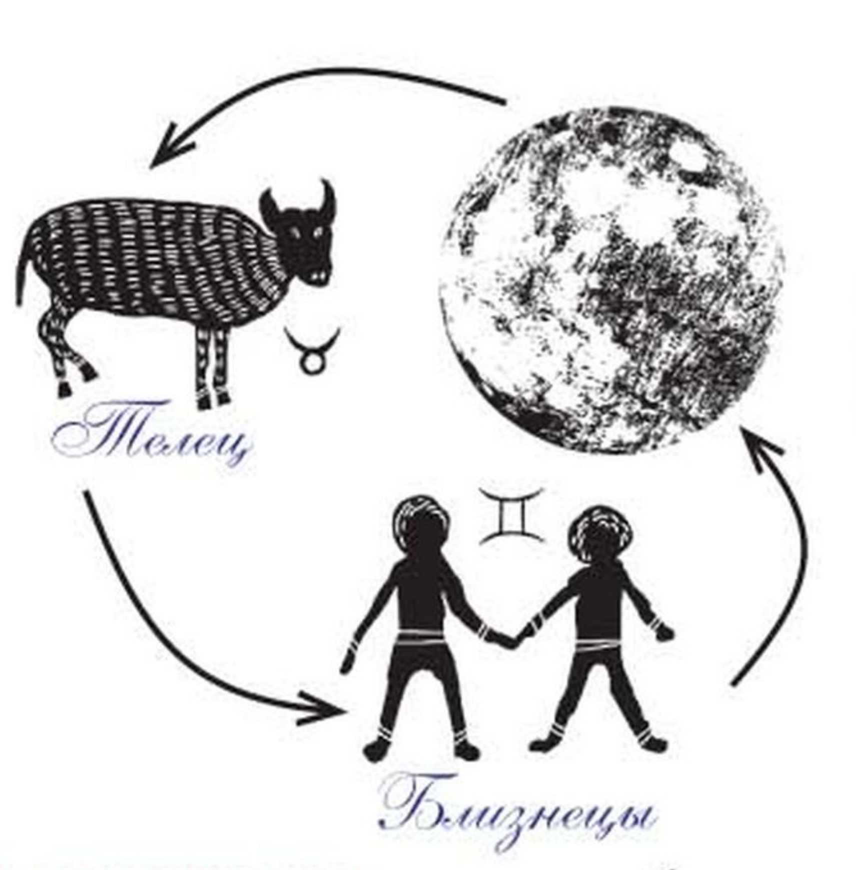


Фото: desertsands/bus109/michaelrayback/Fotolia.com; PR-агентство «Успех»



Дева 22.08–23.09

Общение. Не стесняйся обращаться к окружающим с просьбами и предложениями – ты сможешь увлечь людей своими идеями. Работа потребует от тебя находчивости и креативных решений, не бойся пробовать новые методы. Избегай горячих споров.
Удачные дни: 27.04, 1.05



Весы 24.09–23.10

Знакомства. На этой неделе тебе будут встречаться люди, которые в перспективе могут стать твоими друзьями или партнерами. Будь открытой и приветливой в общении. Перед тобой может встать непростой выбор между работой, семьей и увлечениями. В чем-то придется пойти на компромисс.
Удачные дни: 26.04, 29.04



Скорпион 24.10–22.11

Деньги. Твои предприимчивость и активность сейчас могут принести тебе заметный карьерный или финансовый успех. Главное – смело воплощать свои идеи, привлекая единомышленников. В середине недели будь готова к приятным сюрпризам.
Удачные дни: 26.04, 2.05



Стрелец 23.11–22.12

Любовь. В личной жизни тебя ожидает успех. У одиноких представителей знака есть шанс найти вторую половинку. При этом старайся адекватно оценивать обстоятельства и свои силы, не бери на себя слишком много. Не стоит торопить события.
Удачные дни: 26.04, 28.04



Козерог 23.12–20.01

Конфликты. Будь осторожной, сейчас обострятся не самые лучшие твои черты. Пессимизм, упрямство, нежелание прислушиваться к окружающим, идти на компромисс могут привести к ссорам на работе и дома. Держи себя в руках во избежание проблем.
Удачные дни: 29.04, 30.04



Водолей 21.01–19.02

Мечты. Ты будешь настолько погружена в свои фантазии, что сама и не заметишь, как сделаешь первые шаги к достижению цели. Посвяти время своему хобби и другим приятным занятиям – получишь от этого массу положительных эмоций. В семейных отношениях не допускай острых разногласий.
Удачные дни: 27.04, 2.05



Рыбы 20.02–20.03

Креатив. На эту неделю приходится пик твоей творческой активности, постарайся найти этому достойное применение. Во всех делах пробуй нестандартные методы, доверяясь своему чутью. Будь внимательнее к своим близким. Делай им подарки.
Удачные дни: 29.04, 1.04



Овен 21.03–20.04

Энергия. Уже в начале недели ты почувствуешь в себе новые силы и идеи для реализации своих планов. В работе у тебя появится шанс проявить себя с лучшей стороны и завоевать авторитет среди коллег. В отношениях с близкими все будет зависеть от тебя.
Удачные дни: 28.04, 30.04

Лунный календарь для всех знаков

Полнолуние в Скорпионе принесет опасность конфликтов, агрессии, захочется все крушить. Борись со своим негативом!

Пн 26.04

В первый день недели можно продолжить предаваться необузданной лени, если ты начала это делать в выходные. Работа сегодня не заладится.

Вт 27.04

Отложи домашние дела и посвяти свободное время чему-то веселому и яркому. Можно посмотреть комедию или развлекательное ток-шоу.

Ср 28.04

Нестандартные решения и творческий подход принесут успех во всех делах. Будь внимательной к знакам судьбы, слушай свою интуицию.

Чт 29.04

Сохраняй спокойствие и будь особенно терпеливой в общении с друзьями и коллегами. В этот день напряжение просто витает в воздухе.

Пт 30.04

Возможны финансовые потери, но, если будешь вести себя осмотрительно, неприятности тебя минуют. День станет проверкой на прочность.

Сб 1.05

Не отказывай себе в покупках – о потраченных деньгах ты не пожалеешь. Нельзя переутомлятся или жертвовать чем-то. Побудь эгоисткой.

Вс 2.05

Будь внимательной к своему здоровью, есть риск получить травмы. Зато день прекрасен для творческих занятия – вдохновение тебя не оставит!

Как преодолеть трудности периода и использовать шансы

ДАВНО ЛИ ТЫ ОТДЫХАЛА НА ПРИРОДЕ, ГУЛЯЛА В ПАРКЕ У ОЗЕРА ИЛИ ПРОСТО НАСЛАЖДАЛАСЬ ЖИЗНЬЮ, ЛЕЖА В ТЕПЛОЙ ВАННЕ ПОСЛЕ СЛОЖНОЙ НЕДЕЛИ? УЧИМСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ.

[1] БУДЬ БЛИЖЕ К ПРИРОДЕ

Сейчас стоит выделить себе время на неторопливую прогулку в цветущем парке, посидеть на скамейке, посмотреть, как зеленеет трава и сияет солнце. Можно устроить пикник на природе, в идеале – у водоема. Если поблизости нет реки или озера – не страшно. Главное, близость к земле и возможность замедлиться, накопить ресурсы для будущих свершений, гармонизировать эмоции и отпустить все плохое из своей жизни. Для любителей копаться в огороде, сажать растения, возиться на даче это прекрасный шанс что-то посадить, пересадить, полить, удобрить. Любые дела, связанные с растениеводством, пойдут на пользу. С химическими удобрениями будь особенно осторожной, как и с разведением костров. Для тех, кто не сможет выбраться на прогулку или заняться садом-огородом, есть другой вариант – уборка во дворе. Устрой традиционный субботник, это поможет гармонизировать эмоции и сделать мир лучше.

[2] БОЛЬШЕ ВОДЫ!

Выбирай водные процедуры на свой вкус и практикуй их ежедневно. Можно сочетать разные варианты. Это могут быть спа-процедуры, плавание, аквааэробика, расслабляющие ванны, баня и даже просто прогулка у воды. А вот с горячими саунами, русскими банями и прочими «огненными развлечениями» будь осторожнее. Зато любая вода на пользу – причем чем чище, тем лучше. Водная среда сделает тебя гармоничнее, поможет успокоить эмоции, легче прожить все сложные дни, снимет напряжение и зарядит позитивом. Сейчас самое время вспомнить о водном балансе внутри организма. Пей чистую воду натощак утром, а также выпивай свою норму воды каждый день.

[3] ДЫШИ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ

Обращай внимание на то, как ты дышишь, с какой скоростью вдыхаешь и выдыхаешь воздух, задерживаешь ли дыхание, когда сосредоточена на важном деле. Если дыхание спокойное, ровное, глубокое, без резких перерывов, с твоими эмоциями все в порядке. Проанализируй свое дыхание, а затем поэкспериментируй: старайся дышать чуть медленнее, делать глубокий вдох, медленный выдох. Прислушивайся к ощущениям в процессе вдоха и выдоха, расправь плечи, грудную клетку и расслабься. Дыши. Практикуй это чаще, отмечай, легко ли у тебя получается, и в любой сложной ситуации сначала вспоминай о дыхании, а потом уже принимай решения и действуй.

Зарядка для ума

РАЗГАДЫВАЙ СКАНВОРДЫ! ЭТО УСПОКАИВАЕТ, ПОМОГАЕТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ И ПОДДЕРЖИВАТЬ МОЗГ В ТОНУСЕ. КРОМЕ ТОГО, ТЫ СМОЖЕШЬ ХОТЯ БЫ НА ВРЕМЯ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАБОТ.

Заморский плод
Загон с мекающим руном
Лютня киргиза
Ложе-висяк
"...нынче в моде"
Самая крупная рыба
Зубастый кит-исполин
Стебель винограда
Иконка на голое тело
Приём в волейболе
Буйство волн и ветра
Житель северной Африки
Французская овчарка
Бесполое жилище
Одна из осей координат
"Я танцую ...-вуги"
Способ забить шайбу
Хищная "улыбка"
Мент-англичанин
Низ юбки
Разъездной цирк
Снегурки на ногах
Тип страховки
Целебный коктейль
Неверность своей жене
Пейзаж для урбаниста
Происки из-под земли
Рядовой служака
Хлеб с изюмом
Сливочная конфета
Покерная комбинация
Перечень имущества
Зевотная унылость
Дореволюционный район
Сосуд из тыквы
"Динамичная" девушка
Переплетённый глобус
Грузинский барабан
Живая копия
Галёрка для разночинцев
Рамка для фотки
Небольшая ария
Суэцкий или Первый
Вид яичницы
Фаянс на пике карьеры
Лопатка строителя
Роскошный красный цвет
Белое пастбище тюленей
Сокол-рыбоед
"Тихий" окоп
Сапёрная копалка
Голубой самоцвет
Взводный револьвера
Компромиссная скидка
Ткань для платочков
Сосна, щедрая на орехи
Стихосложение
Команда рефери на ринге
Коктейль мелодий
Не чета силачу
Тайное соглашение
Утварь для питья и еды
Нюанс речи
Испытание для любви

Лиза №18–2021

Издание выходит еженедельно по субботам

Учреждено и издается АО «Издательский дом «Бурда»
Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4; www.burda.ru. Тел.: +7 (495) 797-45-60

Главный редактор: Елена Алексеевна Александрова
Контент-директор: Всеволод Иматович
Ответственный редактор: Светлана Бредис
Редакторы: Ирина Бондарева, Татьяна Кравченко, Мария Седова, Татьяна Сотникова, Вероника Флора, Елена Андреева
Арт-директор: Елена Зачёсова
Дизайнеры: Алексей Четвертухин, Елена Давыдова
Административный менеджер: Галина Прокофьева
Адрес редакции: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. Тел.: +7 (495) 797-45-60
Для писем: 127521, Москва, а/я 49
E-mail: lisa-magazine@burda.ru
Сайт: www.lisa.ru

Дирекция по продажам рекламы: Тел.: +7 (495) 797-45-60

Директор по корпоративным продажам: Мария Каменская, m.kamenskaya@burda.ru

Отдел по работе с клиентами:
Руководитель – Ольга Орел, o.orel@burda.ru

Менеджеры по рекламе: Наталия Кирилина, Наталия Станиславская, Наталия Дабокси, Алексей Завражнов, Светлана Кузина, Татьяна Миронова, Дмитрий Шахназаров, Андрей Сыпченко, Наталья Жогина, Ольга Дермановская, Любовь Агеева

Распространение: ООО «Бурда Дистрибьюшен Сервисиз» Тел.: +7 (495) 797-45-60, info@burdadistribution.ru

Распространение и подписка в других странах:
Беларусь: ООО «Росчерк», 220100, г. Минск, ул. Сурганова, 57Б, оф. 123. Тел.: +375 (17) 324-94-27, 343-94-41, 324-94-72 https://oki.by/
Германия: DMR Rusexpress GmbH, Atrium str. 4, 04315 Leipzig, Germany. Internet: www.pressa.de; www.mini-abo.eu. Тел.: +49 (341) 68706-0. Факс: +49 (341) 68706-10
Пре-пресс: Smartpixels. Тел.: +7 (495) 740-25-95, info@smartpixels.ru
Типография: «МДМ-Печать». Россия, 188640, г. Всеволожск ЛО, Всеволожский пр. 114
Дата выхода в свет: 24.04.2021
Тираж*: 65 000 экз. Цена свободная.
*отпечатанный тираж



Подписка онлайн на сайте: podpiska.burda.ru
Подписка на почте: Подписной индекс П5943 в электронном каталоге «Почта России»
Телефон: +7 (495) 660-73-69.
E-mail: podpiska@burda.ru



ОТВЕТЫ № 18–2021



Фото: ShutterStock/Fotodom.ru


Pretty Woman
12 КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В СОСТАВЕ
4100 ₽
1290 ₽
Лизабокс
lisa.ru/box
Реклама. *Претти вумен